

プチママ 離乳食の作り方（9～11ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

9/8(月)
牛肉と玉葱の煮もの・胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【牛肉と玉葱の煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。 【胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ】 食べやすく切った胡瓜・グリーンリーフ各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

9/9(火)
ミネストローネ・レタスのおかかあえ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 玉葱 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【ミネストローネ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、湯大さじ3、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。 【レタスのおかかあえ】 食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々であえる。

9/10(水)
さつまいのそぼろ煮・青菜ともやしの煮びたし・おかゆ

材料 鶏ひき肉 さつまい 青菜 もやし おかゆ
作り方 【さつまいのそぼろ煮】 ひき肉大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。皮を取り、食べやすく切ったさつまい大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【青菜ともやしの煮びたし】 食べやすく切った青菜・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

9/11(木)
野菜の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ

材料 卵 サニーレタス又葉野菜 人參 かぼちゃ おかゆ
作り方 【野菜の卵とじ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った人參大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【パンプキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

9/12(金)
野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト じゃが芋 おかゆ
作り方 【野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

9/13(土)
豚肉とキャベツの煮もの・もやしとコーンのあえもの・おかゆ

材料 豚コマ キャベツ もやし カーネルコーン おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツの煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、だし汁少々を加えて煮る。 【もやしとコーンのあえもの】 食べやすく切ったもやし大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。