

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

9/15(月)
豚丼・白菜と玉葱のやわらか煮

材料 豚切り落とし肉 人参 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豚丼】 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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

9/16(火)
鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 玉葱 じゃが芋 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。 【ポテトサラダ】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

9/17(水)
牛肉ともやしの煮もの・玉葱とにらのみそ汁・おかゆ

材料 牛コマ もやし 玉葱 にら おかゆ
作り方 【牛肉ともやしの煮もの】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさっと煮る。 【玉葱とにらのみそ汁】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加える。

9/18(木)
グリーンリーフと大根のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ

材料 グリーンリーフ又葉野菜 大根 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【グリーンリーフと大根のヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【焼きかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

9/19(金)
鶏そぼろ丼・キャベツと人参のおひたし

材料 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【鶏そぼろ丼】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、ひき肉を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。 【キャベツと人参のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/20(土)
豆腐ステーキ トマトソースがけ・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ

材料 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 もやし 胡瓜 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ トマトソースがけ】 水気をきった豆腐約25gを少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。 【もやしと胡瓜のおひたし】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。