

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

9/22(月)
鶏肉とかぼちゃのマッシュ・胡瓜とグリーンリーのサラダ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。 【胡瓜とグリーンリーのサラダ】 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だし汁でゆでる。

9/23(火)
白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ

材料 卵 白菜 もやし 人参 おかゆ
作り方 【白菜の卵とじ】 食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【もやしと人参の煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

9/24(水)
2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ

材料 玉葱 レタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト ジャガ芋 おかゆ
作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った玉葱・レタス各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。 【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。

9/25(木)
豚肉とキャベツのみそ煮・玉葱とコーンのあえもの・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのみそ煮】 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、みそごく少々を加えて煮る。 【玉葱とコーンのあえもの】 食べやすく切った玉葱大さじ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。

9/26(金)
サニーレタスの白あえ風・きのこピーマンのおひたし・おかゆ

材料 豆腐 サニーレタス又葉野菜 ぶなしめじ ピーマン おかゆ
作り方 【サニーレタスの白あえ風】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【きのこピーマンのおひたし】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまで煮、削り節・しょうゆごく少々をかける。

9/27(土)
青菜のオムレツ風・大根と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 青菜 大根 人参 おかゆ
作り方 【青菜のオムレツ風】 食べやすく切った青菜大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【大根と人参のやわらか煮】 食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。