

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

1/23(月)

豚肉とほうれん草のレンジ蒸し・もやしとにらのスープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ほうれん草

もやし
にら

おかゆ

作り方
【豚肉とほうれん草のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【もやしとにらのスープ】
食べやすく切ったもやし大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

1/24(火)

キャベツの卵とじ丼・やわらかじゃが煮



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

じゃが芋
人参

おかゆ

作り方
【キャベツの卵とじ丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【やわらかじゃが煮】
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る。

1/25(水)

ころころチキン・野菜のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ

レタス又葉野菜
ごぼう
えのき茸

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜のおかかあえ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだごぼう・えのき茸各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

1/26(木)

牛肉と白菜の煮もの・大根と青菜のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
白菜

大根
青菜

おかゆ

作り方
【牛肉と白菜の煮もの】
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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔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。

【大根と青菜のやわらかあえ】
食べやすく切った大根・青菜（葉の部分）各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

1/27(金)

鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・パンキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
グリーンリーフ又葉野菜

かぼちゃ
玉葱

おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【パンキンサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

1/28(土)

もやしのオムレツ風・胡瓜と人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
もやし

胡瓜
人参

おかゆ

作り方
【もやしのオムレツ風】
食べやすく切ったもやし大さじ3を柔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。

【胡瓜と人参のやわらか煮】
食べやすく切った胡瓜大さじ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。