

# 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

**4/21(月)**

**ゆで鶏のおかかのせ・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉パン粉付

ブロッコリー  
じゃが芋  
舞茸


おかゆ

**作り方**  
【ゆで鶏のおかかのせ】  
パン粉、皮・脂を取った鶏肉大さじ1をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆ各ごく少々をかける。

【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切ったブロッコリー・じゃが芋各大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**4/22(火)**

**豚肉と青菜のレンジ蒸し・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
青菜

もやし  
胡瓜

おかゆ

**作り方**  
【豚肉と青菜のレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った青菜大さじ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だし汁でゆでる。

**4/23(水)**

**きのこのオムレツ・サニーレタスとピーマンのあえもの・おかゆ**



**材料**  
卵  
ぶなしめじ

サニーレタス又葉野菜  
ピーマン


おかゆ

**作り方**  
【きのこのオムレツ】  
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔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。

【サニーレタスとピーマンのあえもの】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**4/24(木)**

**くずし豆腐・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
生揚げ

ミニトマト  
水菜  
白菜

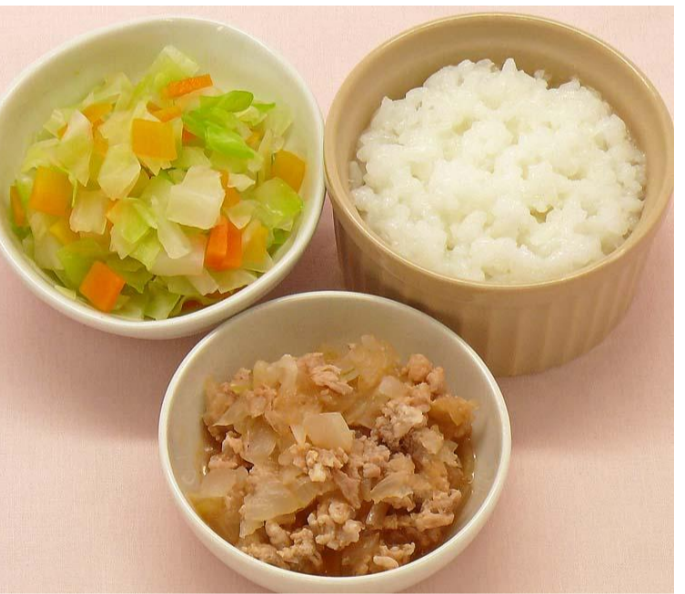
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐】  
生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐす。

【野菜スープ】  
食べやすく切った水菜・白菜各大さじ3、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

**4/25(金)**

**豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
玉葱

キャベツ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【二色あえ】  
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だし汁でゆでる。

**4/26(土)**

**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。