

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

| 12/12(月) |
|---|
| 人参のオムレツ風・グリーンリーフのミニトマト煮・おかゆ |
|  |
| 材料 卵 人参 グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト おかゆ |
| 作り方 【人参のオムレツ風】 食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【グリーンリーフのミニトマト煮】 皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 |

| 12/13(火) |
|--|
| 豚肉ときのこの煮もの・温野菜サラダ・おかゆ |
|  |
| 材料 豚切り落とし肉 ぶなしめじ サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ |
| 作り方 【豚肉ときのこの煮もの】 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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 |

| 12/14(水) |
|---|
| 白菜のヨーグルトあえ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ |
|  |
| 材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト もやし 人参 おかゆ |
| 作り方 【白菜のヨーグルトあえ】 食べやすく切った白菜(葉の部分)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を加えて混ぜる。 【もやしと人参のやわらか煮】 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ゆでる。 |

| 12/15(木) |
|---|
| 鶏肉と野菜のチーズ風味鍋・おかゆ |
|  |
| 材料 若鶏ムネ肉 ブロccoli キャベツ 玉葱 人参 スライスチーズ おかゆ |
| 作り方 【鶏肉と野菜のチーズ風味鍋】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー・キャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、鶏肉、ケチャップごく少々、ちぎったチーズ1/3枚を加えて煮る。 0 |

| 12/16(金) |
|--|
| 豆腐サラダ・ひじきと大根の煮もの・おかゆ |
|  |
| 材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 大根 小芽ひじき おかゆ |
| 作り方 【豆腐サラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。 【ひじきと大根の煮もの】 大人用で水につけて戻し、食べやすく切ったひじき大さじ1、食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 |

| 12/17(土) |
|---|
| キャベツの卵とじ丼・パンキンサラダ |
|  |
| 材料 卵 キャベツ かぼちゃ 胡瓜 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、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【パンキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 |