

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

12/18(月)

蒸し鶏・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

白菜
もやし
にら

おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切った白菜・もやし各大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/19(火)

野菜オムレツ・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
卵
キャベツ
玉葱

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。

【やわらかかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/20(水)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

レタス又葉野菜
人参
ミニトマト


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
豆腐25g(3cm角)は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

12/21(木)

二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ



材料
グリーンアスパラ
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【二色野菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切ったアスパラ大さじ1強、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、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。

【サニーレタスの煮びたし】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/22(金)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱とにらのやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

玉葱
にら


おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱とにらのやわらか煮】
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だし汁で煮る。

12/23(土)

鶏丼・グリーンリーフのミニトマト煮



材料
若鶏コマ
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【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を柔らかくなるまでゆでる。