

Cut Meal 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

2/3(月)

肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐

キャベツ
太葱
コーン

おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、2cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

2/4(火)

牛そぼろ丼・三色あえ

材料
牛ひき肉
もやし

青菜
大根
人参


おかゆ

作り方
【牛そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）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ゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【三色あえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）・大根・人参各大さじ3を、柔らかくなるまでゆでる。

2/5(水)

ヨーグルトサラダ・かぼちゃと人参の煮もの・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＞
プレーンヨーグルト

かぼちゃ
人参


おかゆ

作り方
【ヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3を、柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【かぼちゃと人参の煮もの】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

2/6(木)

くずし豆腐と水菜のとりみ煮・二色あえ・おかゆ



材料
水菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

白菜
人参


おかゆ

作り方
【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】
食べやすく切った水菜大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐を崩しながら入れ、水菜を加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうゆごく少々加える。

【二色あえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

2/7(金)

白身魚のソテー・野菜の煮もの・おかゆ



材料
骨取りたら切身

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【白身魚のソテー】
骨取りたら切身は皮を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【野菜の煮もの】
食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

2/8(土)

ミニ豚しゃぶ鍋・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐
白菜
人参
太葱

おかゆ

作り方
【ミニ豚しゃぶ鍋】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ3、太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。