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



豚切り落とし肉

豆腐

キャベツ

コーン

太葱

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、 2 c m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】

太葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかく なるまでゆでる。

2/4(火)

牛そぼろ丼・三色あえ



牛ひき肉 もやし

青菜 大根

おかゆ

人参

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を軟らかくなるまで 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】

食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った 食べやすく切った青菜(葉の部分)・大根・人参各 大さじ3を、軟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



レタス又葉野菜

く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】

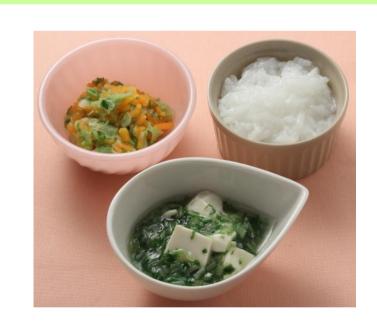
食べやすく切ったレタス大さじ3を、軟らかくなるまでゆ 【で、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【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を軟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ろみ煮・二色あえ・おかゆ



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ろみ煮】

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、 水菜を加えて軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉 でとろみをつけ、しょうゆをごく少々加える。

【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を軟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



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を軟らかく なるまでゆでる。

2/8(土)

ミニ豚しゃぶ鍋・おかゆ



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。2 c m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を軟らかく なるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え