

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

2/17(月)
豚肉ともやしのやわらか煮・二色あえ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 もやし 青菜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と野菜のやわらか煮】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【二色あえ】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ3を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

2/18(火)
蒸し鶏・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 ぶなしめじ ほうれん草 玉葱 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を、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜてかける。 【きのこ野菜のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱、ほうれん草（葉の部分）各大さじ3、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。


2/19(水)
豆腐ステーキ・キャベツのトマト煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 千切りキャベツ トマト おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。 【キャベツのトマト煮】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2、食べやすく切った千切りキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

2/20(木)
玉葱のオムレツ風・サニーレタスと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 玉葱 サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【玉葱のオムレツ風】 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。 【サニーレタスと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

2/21(金)
くずし豆腐・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。 【白菜と人参のやわらかあえ】 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。

2/22(土)
豚肉と玉葱のケチャップ煮・キャベツと人参のおひたし・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更に煮る。 【キャベツと人参のおひたし】 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。