





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

2/24(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ スパゲティ 人参 カーネルコーン 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、片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【スパゲティサラダ】 食べやすく切った人参大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

2/25(火)
鶏肉と玉葱のみそ煮・つぶしかぼちゃ・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 かぼちゃ おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3は柔らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。 【つぶしかぼちゃ】 皮を取り、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ゆで、食べやすくつぶす。

2/26(水)
鶏肉と大根の煮もの・ほうれん草と人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 大根 ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と大根の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【ほうれん草と人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったほうれん草（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をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。

2/27(木)
人参のオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ

材料 卵 人参 もやし 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。 【もやしのやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

2/28(金)
牛丼・やわらかレタス

材料 牛コマ 玉葱 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【牛丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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、牛肉と共におかゆにのせる。 【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

2/29(土)
豆腐ステーキ・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 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。 【白菜と人参のやわらか煮】 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。