





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


4/13(月)
豚肉と野菜のミニ鍋・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と野菜のミニ鍋】 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。 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、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、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

4/14(火)
ころころチキン・白菜とコーンのおかかあえ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 白菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。 【白菜とコーンのおかかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々であえる。

4/15(水)
そぼろ牛じゃが・チーズサラダ・おかゆ

材料 牛ひき肉 じゃが芋 ナチュラルチーズ サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【そぼろ牛じゃが】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【チーズサラダ】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3、チーズ1つまみをまぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

4/16(木)
鶏肉と野菜のケチャップ煮・胡瓜と人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 大根 ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜のケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。 【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2をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。

4/17(金)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・えのき汁・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 千切りキャベツ 青菜 えのき茸 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。 【えのき汁】 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。細かく刻んだえのき茸大さじ1を青菜と共に柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

4/18(土)
豆腐ステーキ・かぼちゃとなすのやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 かぼちゃ なす 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。 【かぼちゃとなすのやわらか煮】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。