

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

6/1(月)
牛肉と野菜のやわらか煮・もやしと人参のスープ・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 にら もやし 人参 おかゆ
作り方 【牛肉と野菜のやわらか煮】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。 【もやしと人参のスープ】 食べやすく切ったもやし大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

6/2(火)
キャベツのそぼろレンジ蒸し・水菜とコーンのおひたし・おかゆ

材料 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 水菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【キャベツのそぼろレンジ蒸し】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3にひき肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【水菜とコーンのおひたし】 食べやすく切った水菜大さじ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、しょうゆごく少々をかける。

6/3(水)
豚丼・白菜のやわらか煮

材料 豚切り落とし肉 もやし 白菜 おかゆ
作り方 【豚丼】 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、おかゆにのせる。 【白菜のやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/4(木)
さわらのソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料 さわら かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【さわらのソテー】 さわらの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で焼き、食べやすくほぐす。 【かぼちゃサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

6/5(金)
きのこの卵とじ・レタスとトマトのサラダ・おかゆ

材料 卵 ぶなしめじ 太葱 レタス又葉野菜 トマト おかゆ
作り方 【きのこの卵とじ】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。 【レタスとトマトのサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

6/6(土)
わかめの温やっこ・キャベツとピーマンのやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 乾燥カットわかめ キャベツ ピーマン おかゆ
作り方 【わかめの温やっこ】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻み、ゆでる。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、わかめをのせ、削り節少々をかける。 【キャベツとピーマンのやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。