



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


6/8(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスとコーンのスープ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ レタス又葉野菜 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に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【レタスとコーンのスープ】 食べやすく切ったレタス大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。


6/9(火)
さばのみそ煮・白菜と人参のおかかあえ・おかゆ

材料 さば 白菜人参 おかゆ
作り方 【さばのみそ煮】 さばは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、ゆでて、みそごく少々を加え、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。 【白菜と人参のおかかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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、削り節ごく少々であえる。

6/10(水)
豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 ミントマト グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】 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。ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。 【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

6/11(木)
牛丼・わかめとトマトのあえもの

材料 牛コマ 玉葱 乾燥カットわかめ トマト 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。 【わかめとトマトのあえもの】 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、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1と共に柔らかくなるまでゆでる。

6/12(金)
白身魚のソテー・キャベツと人参の煮もの・おかゆ

材料 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】 たらは皮を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。 【キャベツと人参の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。

6/13(土)
蒸し鶏・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 レタス又葉野菜 かぼちゃ カーネルコーン おかゆ
作り方 【蒸し鶏】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【かぼちゃサラダ】 食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。