

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

6/29(月)
牛肉とキャベツのレンジ蒸し・和風スープ・おかゆ

材料 牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用 キャベツ 玉葱 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【牛肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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。 【和風スープ】 食べやすく切った玉葱大さじ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。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

6/30(火)
白菜のヨーグルトあえ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト もやし 人参 おかゆ
作り方 【白菜のヨーグルトあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。 【もやしと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ4、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。

7/1(水)
二色丼・キャベツと太葱のみそ汁

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 太葱 おかゆ
作り方 【二色丼】 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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【キャベツと太葱のみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

7/2(木)
くずし豆腐と野菜のとりみ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 人参 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、3cm角の豆腐を崩しながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【グリーンリーフのおひたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

7/3(金)
白菜の卵とじ・胡瓜のおかかあえ・おかゆ

材料 卵 白菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【白菜の卵とじ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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、十分に火を通す。 【胡瓜のおかかあえ】 食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

7/4(土)
豆腐サラダ・玉葱とピーマンのやわらか煮・おかゆ

材料 乾燥カットわかめ レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 ピーマン おかゆ
作り方 【豆腐サラダ】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻む。食べやすく切ったレタス大さじ3、わかめを柔らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。 【玉葱とピーマンのやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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。