




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


7/6(月)
豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 玉葱 ピーマン キャベツ おかゆ
作り方 【豚肉と野菜のケチャップ煮】 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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。 【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。


7/7(火)
牛そぼろ丼・ごぼうサラダ

材料 牛ひき肉 人参 ごぼう 白菜 おかゆ
作り方 【牛そぼろ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【ごぼうサラダ】 細かく刻んだごぼう大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

7/8(水)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ マカロニ 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。 【マカロニサラダ】 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、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/9(木)
豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 大根 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。 【野菜汁】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ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、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

7/10(金)
鶏肉とじゃが芋のおかか煮・もやしのおひたし・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 じゃが芋 人参 もやし おかゆ
作り方 【鶏肉とじゃが芋のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、鶏肉、削り節ごく少々を加える。 【もやしのおひたし】 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。

7/11(土)
大根の卵とじ・サニーレタスと人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 卵 大根 レタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【大根の卵とじ】 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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【サニーレタスと人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。