

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

7/13(月)
鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ ピーマン もやし おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜のやわらか煮】 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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【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。

7/14(火)
野菜の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 かぼちゃ おかゆ
作り方 【野菜の卵とじ】 食べやすく切ったレタス大さじ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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【パンプキンサラダ】 食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

7/15(水)
くずし豆腐の麻婆風・野菜のレンジ蒸し・おかゆ

材料 豆腐 にら キャベツ ぶなしめじ おかゆ
作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 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る。3cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【野菜のレンジ蒸し】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

7/16(木)
牛肉と玉葱のおかか煮・温野菜サラダ・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 サニーレタス又葉野菜 人参 カーネルコーン おかゆ
作り方 【牛肉と玉葱のおかか煮】 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を柔らかくなるまでゆで、牛肉、削り節ごく少々を加えて更に煮る。 【温野菜サラダ】 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、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

7/17(金)
豚丼・白菜と玉葱のやわらか煮

材料 豚切り落とし肉 人参 白菜 玉葱 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。食べやすく切った人参大さじ2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。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

7/18(土)
ツナとほうれん草のスパゲティ・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし

材料 スパゲティ まぐる油漬缶 ほうれん草 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜
作り方 【ツナとほうれん草のスパゲティ】 解凍し、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。湯をかけて油を洗い流したまぐる油漬大さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ほうれん草、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。 【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。