

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

7/20(月)

サーモンと野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
骨取りサーモン切身
白菜
人参

もやし


おかゆ

作り方
【サーモンと野菜のみそ煮】
皮を取ったサーモン大さじ1をそぎ取り、ゆでる。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、サーモンを入れてほぐしながらさっと煮、みそごく少々を加える。

【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。

7/21(火)

鶏肉のおろしあえ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏コマ
大根

グリーンリーフ又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉のおろしあえ】
おろした大根大さじ2に、皮・脂の部分を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【グリーンリーフと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、さとう・しょうゆごく少々を加える。

7/22(水)

めかじきのソテー・トマトのサラダ・おかゆ



材料
めかじき一口カット

トマト
玉葱
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【めかじきのソテー】
めかじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【トマトのサラダ】
食べやすく切った玉葱・サニーレタス各大さじ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。

7/23(木)

玉葱の卵とじ丼・2色あえ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ丼】
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る。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【2色あえ】
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。

7/24(金)

豆腐と白菜のとりみ煮・もやしとピーマンのおかかあえ・おかゆ



材料
豆腐
白菜

もやし
ピーマン


おかゆ

作り方
【豆腐と白菜のとりみ煮】
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。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしとピーマンのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ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。削り節ごく少々をあえる。

7/25(土)

レタスときのこのオムレツ・かぼちゃ茶巾・おかゆ



材料
卵
レタス又葉野菜
ぶなしめじ

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【レタスときのこのオムレツ】
食べやすく切ったレタス大さじ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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【かぼちゃ茶巾】
皮を取り、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、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。