

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

7/27(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・えのき汁・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ ほうれん草 えのき茸 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、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【えのき汁】 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。細かく刻んだえのき茸大さじ1をほうれん草と共に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。

7/28(火)
鶏肉と玉葱のケチャップ煮・レタスとコーンのサラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 玉葱 レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。 【レタスとコーンのサラダ】 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を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

7/29(水)
くずし豆腐と玉葱のとりみ煮・きのこ白菜のやわらかあえ・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ぶなしめじ 白菜 おかゆ
作り方 【くずし豆腐と玉葱のとりみ煮】 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、3cm角の豆腐を崩しながら加えて煮、水溶き片栗粉でとりみをつける。 【きのこ白菜のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3・細かく刻んだぶなしめじ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

7/30(木)
牛そぼろ丼・二色あえ

材料 牛ひき肉 もやし サニーレタス又葉野菜 人参 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【二色あえ】 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。

7/31(金)
ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 人参 太葱 おかゆ
作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【野菜のやわらか煮】 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、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る。

8/1(土)
白菜の卵とじ・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ

材料 温泉卵 白菜 もやし 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。 【もやしと胡瓜のおひたし】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。