





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


8/17(月)
ころころチキン・きのこのみそ汁・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 乾燥カットわかめ 玉葱 ぶなしめじ 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。 【きのこのみそ汁】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻み、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。

8/18(火)
豚丼・ひじきと大根の煮もの

材料 豚切り落とし肉 もやし 小芽ひじき 大根 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【ひじきと大根の煮もの】 水で戻したひじき大さじ1、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、しょうゆごく少々を加える。

8/19(水)
めかじきのソテー・グリーンマカロニサラダ・おかゆ

材料 めかじき切身 シェルマカロニ 白菜 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、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。 【グリーンマカロニサラダ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・サニーレタス各大さじ3、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。

8/20(木)
野菜の白あえ風・やわらかかぼちゃ・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 胡瓜 かぼちゃ おかゆ
作り方 【野菜の白あえ風】 食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【やわらかかぼちゃ】 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る。

8/21(金)
キャベツときのこの温玉あえ・もやしのおひたし・おかゆ

材料 温泉卵 キャベツ ぶなしめじ もやし おかゆ
作り方 【キャベツときのこの温玉あえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、小房に分け、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。温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【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。

8/22(土)
豚肉とチンゲン菜のとりみあえ・胡瓜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豚コマ チンゲン菜 胡瓜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とチンゲン菜のとりみあえ】 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。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとりみをつける。 【胡瓜と人参のやわらか煮】 食べやすく切った胡瓜大さじ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。