

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

9/14(月)

豚汁・白菜のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
大根
人参
えのき茸

白菜


おかゆ

作り方
【豚汁】
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。食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【白菜のおひたし】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/15(火)

もやしのオムレツ風・2色あえ・おかゆ



材料
卵
もやし

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【もやしのオムレツ風】
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。

【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。

9/16(水)

野菜のヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ



材料
白菜
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト


玉葱
カーネルコーン

作り方
【野菜のヨーグルトあえ】
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る。ヨーグルト大さじ3をあえる。

【玉葱のコーン煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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る。

9/17(木)

豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
ミニトマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

キャベツ
玉葱

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】
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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【キャベツと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/18(金)

そばろ牛じゃが・わかめサラダ・おかゆ



材料
牛ひき肉
じゃが芋
玉葱
人参


レタス又葉野菜
乾燥カットわかめ

作り方
【そばろ牛じゃが】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋・玉葱各大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【わかめサラダ】
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻む。食べやすく切ったレタス大さじ3、わかめを柔らかくなるまでゆでる。

9/19(土)

鶏肉と大根のおかか煮・グリーンリーフと人参のマヨあえ・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
【鶏肉と大根のおかか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加える。

【グリーンリーフと人参のマヨあえ】
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、マヨネーズごく少々をあえる。