


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

9/21(月)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスとコーンのスープ・おかゆ



材料
豚切り落とし
キャベツ

レタス又葉野菜
人参
カーネルコーン

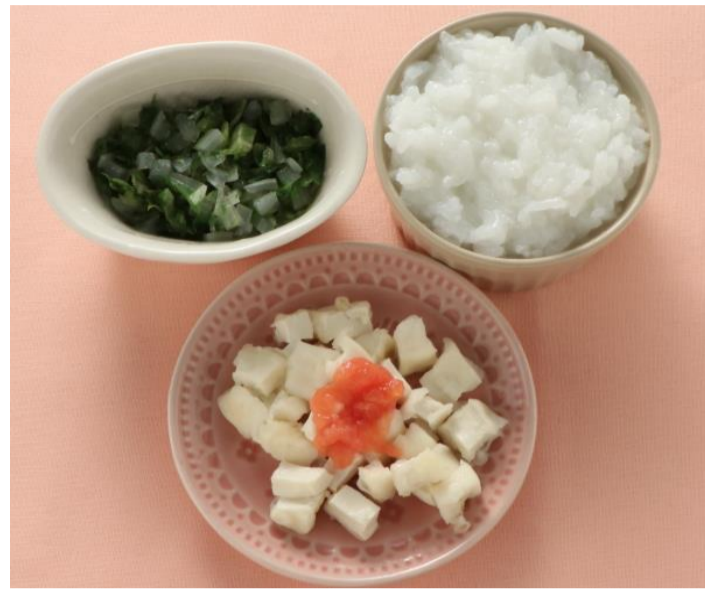
おかゆ

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、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【レタスとコーンのスープ】
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、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

9/22(火)

豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
ミントマト

グリーンリーフ又葉野菜
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。ミントマト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。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/23(水)

野菜の卵とじ丼・わかめサラダ



材料
玉葱
ピーマン
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

レタス又葉野菜
乾燥カットわかめ

作り方
【野菜の卵とじ丼】
食べやすく切った玉葱大さじ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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【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。

9/24(木)

豚肉と白菜のやわらか煮・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料
豚コマ
白菜
人参

もやし

おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のやわらか煮】
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。豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおかかあえ】
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。削り節ごく少々をあえる。

9/25(金)

ほうれん草オムレツ・二色あえ・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【ほうれん草オムレツ】
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。溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。

【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。

9/26(土)

ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ

スパゲティ
キャベツ
玉葱

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。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。