




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


9/28(月)
ねぎだれごろごろチキン・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 太葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【ねぎだれごろごろチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。食べやすく切った太葱大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。 【キャベツと人参のみそ汁】 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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

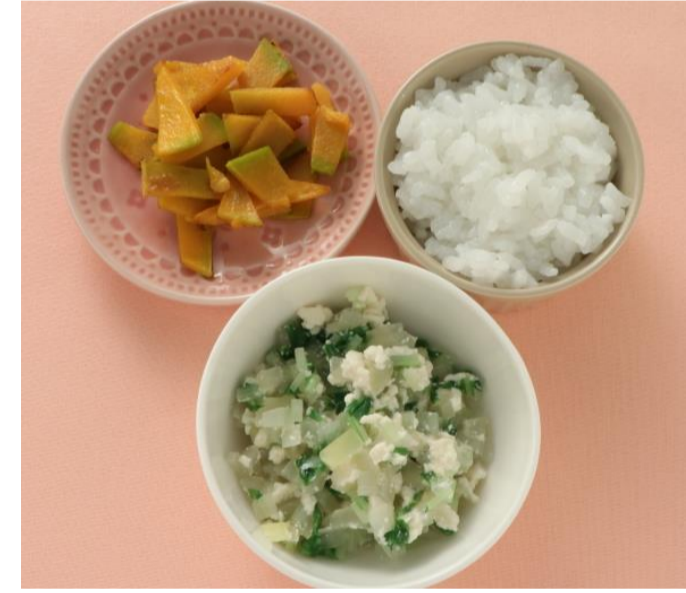
9/29(火)
牛肉ともやしの煮もの・お豆のサラダ・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 もやし ピーマン 大豆水煮 レタス又葉野菜カーネルコーン おかゆ
作り方 【牛肉ともやしの煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【お豆のサラダ】 皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、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る。

9/30(水)
めかじきのソテー・野菜のおかかあえ・おかゆ

材料 めかじき切身 大根 人参 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。 【野菜のおかかあえ】 食べやすく切った大根・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、削り節ごく少々をあえる。

10/1(木)
白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ

材料 卵 白菜 もやし 人参 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。 【もやしと人参の煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ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。

10/2(金)
豚肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと胡瓜のマヨあえ・おかゆ

材料 豚コマ 玉葱 キャベツ 胡瓜 おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ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。 【キャベツと胡瓜のマヨあえ】 食べやすく切ったキャベツ、胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

10/3(土)
野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ

材料 豆腐 水菜 玉葱 かぼちゃ おかゆ
作り方 【野菜の白あえ風】 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ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。 【焼きかぼちゃ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。