

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


10/12(月)
牛肉ごはん・二色あえ


材料 牛切り落とし肉 白菜 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【牛肉ごはん】 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【二色あえ】 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る。


10/13(火)
ころころチキン・野菜スープ・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 キャベツ 人参 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。 【野菜スープ】 食べやすく切った大根・キャベツ各大さじ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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

10/14(水)
玉葱の卵とじ・サニーレタスと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 玉葱 サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【玉葱の卵とじ】 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る。溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。 【サニーレタスと人参のやわらか煮】 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。

10/15(木)
豆腐ステーキ・大根サラダ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 大根 人参 水菜 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 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。しょうゆごく少々をかける。 【大根サラダ】 食べやすく切った大根・水菜各大さじ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る。

10/16(金)
豚肉とかぼちゃのケチャップ煮・やわらかレタス・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 かぼちゃ 玉葱 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【豚肉とかぼちゃのケチャップ煮】 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。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。 【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/17(土)
野菜のそぼろみそ鍋・おかゆ

材料 豚ひき肉 キャベツ もやし 人参 太葱 おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ鍋】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ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、豚肉、みそ少々を加えて煮る。