

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

11/2(月)

牛たま丼・もやしのおかかあえ



材料

牛コマ
卵
玉葱

もやし

おかゆ

作り方

【牛たま丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

11/3(火)

豆腐と白菜のとりみ煮・野菜スープ・おかゆ



材料

豆腐
白菜

水菜
人参

おかゆ

作り方

【豆腐と白菜のとりみ煮】
食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【野菜スープ】
食べやすく切った水菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟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。

11/4(水)

キャベツのヨーグルトあえ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料

キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
ヨーグルト

もやし
人参

おかゆ

作り方

【キャベツのヨーグルトあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【もやしと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

11/5(木)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・マカロニサラダ・おかゆ



材料

若鶏ムネ肉
かぼちゃ

マカロニ
レタス又葉野菜

おかゆ

作り方

【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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を軟らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【マカロニサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

11/6(金)

白菜のそぼろレンジ蒸し・グリーンリーフのミントマト煮・おかゆ



材料

鶏ひき肉
白菜
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
ミントマト

おかゆ

作り方

【白菜のそぼろレンジ蒸し】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3にひき肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【グリーンリーフのミントマト煮】
皮・種を取ったミントマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

11/7(土)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料

豚切り落とし肉
玉葱

キャベツ
人参

おかゆ

作り方

【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟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。

【二色あえ】
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を軟らかくなるまでゆでる。