


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

11/30(月)

牛丼・温野菜サラダ



材料
牛コマ
玉葱

キャベツ
人参
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【牛丼】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【温野菜サラダ】
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、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。

12/1(火)

野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱
人参

白菜


おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ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。

【白菜のおかかあえ】
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、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

12/2(水)

たまごうどん・わかめ葱サラダ



材料
温泉卵
レンジ用うどん


レタス又葉野菜
太葱
乾燥カットわかめ

作り方
【たまごうどん】
大人用でレンジ加熱したうどん大さじ4を1cm長さに切り、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。湯大さじ2、温泉卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【わかめ葱サラダ】
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、食べやすく切った太葱大さじ1、わかめを柔らかくなるまでゆでる。

12/3(木)

野菜の白あえ風・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
玉葱
胡瓜

もやし

おかゆ

作り方
【野菜の白あえ風】
食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ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。

【もやしのやわらか煮】
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。

12/4(金)

ゆで鶏のサラダ・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
グリーンリーフ又葉野菜

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【ゆで鶏のサラダ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでて、ほぐす。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉とあえる。

【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。

12/5(土)

豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐
白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐のミニ鍋】
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2cm角の豆腐・白菜（葉の部分）大さじ3・人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ4、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。