



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


12/7(月)
牛そぼろ丼・白菜と玉葱のやわらかあえ


材料 牛ひき肉 人参 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【牛そぼろ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【白菜と玉葱のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/8(火)
くずし豆腐と水菜のとりみ煮・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】 食べやすく切った水菜大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて柔らかくなるまでゆでる。 【かぼちゃサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

12/9(水)
豚肉とグリーンリーフのとりみあえ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜 もやし ピーマン おかゆ
作り方 【豚肉とグリーンリーフのとりみあえ】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【もやしとピーマンの煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

12/10(木)
さばのムニエル・温野菜サラダ・おかゆ

材料 骨取り国産さば切身 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【さばのムニエル】 さばは皮を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、小麦粉をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を共に柔らかくなるまでゆでる。

12/11(金)
白菜の卵とじ・二色あえ・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。 【二色あえ】 食べやすく切った人参・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

12/12(土)
お豆と野菜の煮もの・キャベツのヨーグルトサラダ・おかゆ

材料 大豆水煮 サニーレタス又葉野菜 人参 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト おかゆ
作り方 【お豆と野菜の煮もの】 皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、食べやすく切ったサニーレタス・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。 【キャベツのヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。