





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

1/11(月)
牛肉ともやしの煮もの・グリーンリーフのおひたし・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 もやし 太葱 グリーンリーフ又葉野菜 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、食べやすく切った太葱大さじ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。 【グリーンリーフのおひたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。


1/12(火)
豆腐とピーマンのとりみ煮・白菜と水菜のサラダ・おかゆ

材料 豆腐 ピーマン 白菜 水菜 おかゆ
作り方 【豆腐とピーマンのとりみ煮】 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。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。 【白菜と水菜のサラダ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・水菜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

1/13(水)
レタスの卵とじ丼・二色あえ

材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 もやし ミニトマト おかゆ
作り方 【レタスの卵とじ丼】 食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【二色あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ3と共に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。

1/14(木)
豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ

材料 豚コマ 豆腐 白菜 大根 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。2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、湯大さじ4、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

1/15(金)
鶏肉とかぼちゃのマッシュ・玉葱のコーン煮・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ 玉葱 カーネルコーン 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を柔らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。 【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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。

1/16(土)
ころころチキン・野菜スープ・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 玉葱 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。