



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


1/18(月)
にら牛丼・もやしと人参のやわらかあえ


材料 牛コマ にら もやし 人参 おかゆ
作り方 【にら牛丼】 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。食べやすく切ったにら大さじ1を柔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て煮、おかゆにのせる。 【もやしと人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ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。

1/19(火)
おかか豆腐・温野菜サラダ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 人参 カーネルコーン おかゆ
作り方 【おかか豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。 【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。

1/20(水)
野菜のヨーグルトあえ・大根のミニトマト煮・おかゆ

材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 ミニトマト おかゆ
作り方 【野菜のヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【大根のミニトマト煮】 食べやすく切った大根大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

1/21(木)
豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ

材料 豆腐 白菜 もやし 太葱 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【豆腐と野菜の小鍋風】 3cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだぶなしめじ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

1/22(金)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスと玉葱のスープ・おかゆ

材料 豚切り落とし キャベツ レタス又葉野菜 玉葱 むき枝豆 おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【レタスと玉葱のスープ】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3、薄皮を取り、細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔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。

1/23(土)
玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし

材料 卵 玉葱 白菜 人参 おかゆ
作り方 【玉葱の卵とじ丼】 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コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【白菜と人参のおひたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、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、しょうゆごく少々をかける。