



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


1/25(月)
チキンのトマトソースがけ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ


材料 若鶏ムネ肉 トマト キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。 【キャベツと人参のやわらか煮】 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る。

1/26(火)
豚丼・ひじきと大根の煮もの

材料 豚切り落とし肉 もやし 小芽ひじき 大根 おかゆ
作り方 【豚丼】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【ひじきと大根の煮もの】 水で戻したひじき大さじ1、食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

1/27(水)
鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 白菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。 【白菜と人参のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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。

1/28(木)
キャベツの卵とじ・レタスと玉葱のサラダ・おかゆ

材料 卵 キャベツ レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【キャベツの卵とじ】 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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【レタスと玉葱のサラダ】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

1/29(金)
豆腐サラダ・えのきと白菜のおひたし・おかゆ

材料 豆腐 乾燥カットわかめ 水菜 えのき茸 白菜 おかゆ
作り方 【豆腐サラダ】 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。食べやすく切った水菜大さじ3、わかめを柔らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。 【えのきと白菜のおひたし】 細かく刻んだえのき茸大さじ1、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、削り節ごく少々を振る。

1/30(土)
豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し・もやしとにらのスープ・おかゆ

材料 豚バラ薄切り肉 サニーレタス又葉野菜 もやし にら おかゆ
作り方 【豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【もやしとにらのスープ】 食べやすく切ったもやし大さじ3、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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。