



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


3/15(月)
さけのソテー・温野菜サラダ・おかゆ


材料 三陸産養殖銀鮭 白菜 人参 カーネルコーン おかゆ
作り方 【さけのソテー】 さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 【温野菜サラダ】 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、細かく刻んだコーン小さじ1を共に柔らかくなるまでゆでる。

3/16(火)
豚肉と玉葱のみそ煮・キャベツとピーマンのおかかあえ・おかゆ

材料 豚コマ 玉葱 キャベツ ピーマン おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のみそ煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。 【キャベツとピーマンのおかかあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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、削り節ごく少々を加える。

3/17(水)
豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 水菜 人参 大根 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。 【野菜汁】 食べやすく切った水菜・大根各大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

3/18(木)
玉葱の卵とじ・マカロニサラダ・おかゆ

材料 卵 玉葱 マカロニ レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【玉葱の卵とじ】 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。卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【マカロニサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。

3/19(金)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと人参のケチャップ煮・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツと人参のケチャップ煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3・人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

3/20(土)
肉豆腐・えのきと野菜のおひたし・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 えのき茸 白菜 太葱 おかゆ
作り方 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【えのきと野菜のおひたし】 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、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、削り節ごく少々を振る。