


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

4/12(月)

鶏肉と野菜のやわらか煮・かぼちゃ茶巾・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【かぼちゃ茶巾】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4をレンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。

4/13(火)

温豚サラダ・もやしと人参のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

もやし
人参


おかゆ

作り方
【温豚サラダ】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。

【もやしと人参のおひたし】
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。

4/14(水)

きのこオムレツ・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
ぶなしめじ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

白菜
大根

おかゆ

作り方
【きのこオムレツ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2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、ケチャップごく少々をかける。

【白菜と大根のやわらか煮】
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る。

4/15(木)

温やっこの野菜あん・二色あえ・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ

レタス又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【温やっこの野菜あん】
3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすく切る。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、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐にかける。

【二色あえ】
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。

4/16(金)

天津飯風・玉葱と人参のやわらか煮



材料
卵
グリーンピース

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【天津飯風】
皮を取り、細かく刻んだグリーンピース小さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ2、ケチャップごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵1/2コを少量の油で薄く焼き、おかゆにのせ、あんをかける。

【玉葱と人参のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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。

4/17(土)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏コマ

白菜
玉葱
トマト

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】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1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。