





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

4/19(月)
牛丼・レタスとコーンのサラダ

材料 牛コマ もやし レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【レタスとコーンのサラダ】 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を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。


4/20(火)
野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ

材料 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

4/21(水)
さばのムニエル・きのここと野菜のスープ・おかゆ

材料 骨取り国産さば切身 ぶなしめじ 白菜人参 おかゆ
作り方 【さばのムニエル】 さばは皮を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、小麦粉をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。 【きのここと野菜のスープ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ・食べやすく切った人参各大さじ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。

4/22(木)
野菜のヨーグルトサラダ・二色あえ・おかゆ

材料 キャベツ ミントマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミントマト1コを柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【二色あえ】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

4/23(金)
豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ

材料 豆腐 チンゲン菜 人参 太葱 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。しょうゆごく少々をかける。 【野菜の煮もの】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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る。

4/24(土)
チーズオムレツ・大根のミニトマト煮・おかゆ

材料 ナチュラルチーズ 卵 大根 ミントマト おかゆ
作り方 【チーズオムレツ】 チーズ1つまみに、溶き卵1/2コを加えてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。 【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。