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を軟らかくなるまでゆ 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を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

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】

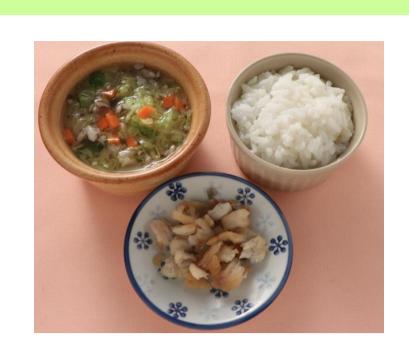
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、 食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひ き肉、しょうゆごく少々を加える。

【やわらかキャベツ】

食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆで

4/21(水)

さばのムニエル・きのこと野菜のスープ・おかゆ



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

|※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し 化を注意して見てあげましょう。

【きのこと野菜のスープ】

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を軟らかく 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



キャベツ ミニトマト

<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 |すく切ったミニトマト1コを軟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を軟らかくな| 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】

|でこんがりと焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかけ|

【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 を軟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



ナチュラルチーズ

大根 ミニトマト

おかゆ

作り方

【チーズオムレツ】

|水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油| |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| コを軟らかくなるまでゆでる。