

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

5/10(月)
牛肉とレタスのとろみあえ・もやしとミニトマトのやわらか煮・おかゆ

材料 牛コマ レタス又葉野菜 もやし ミニトマト おかゆ
作り方 【牛肉とレタスのとろみあえ】 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。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【もやしとミニトマトのやわらか煮】 ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。

5/11(火)
ころころチキン・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜 人参 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。 【かぼちゃサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

5/12(水)
肉うどん・やわらかキャベツ

材料 レンジ用うどん 豚ひき肉 にら キャベツ
作り方 【肉うどん】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったにら大さじ1、大人用でレンジ加熱し、1cm長さに切ったうどん大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。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。

5/13(木)
鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ

材料 若鶏コマ ぶなしめじ 白菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉ときのこの煮もの】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。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、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。 【二色あえ】 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。

5/14(金)
豚たま丼・キャベツと玉葱のおひたし

材料 豚切り落とし肉 卵 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【豚たま丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を混ぜ、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【キャベツと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

5/15(土)
玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜と人参のやわらか煮

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト チンゲン菜 人参 おかゆ
作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 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。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。 【チンゲン菜と人参のやわらか煮】 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を柔らかくなるまでゆでる。