




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


5/24(月)
にらたま丼・白菜ときのこのやわらか煮

材料 卵 にら 玉葱 白菜 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【にらたま丼】 食べやすく切ったにら大さじ1、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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【白菜ときのこのやわらか煮】 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大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

5/25(火)
めかじきのソテー・野菜のおかかあえ・おかゆ

材料 めかじき切身 大根 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【めかじきのソテー】 めかじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。 【野菜のおかかあえ】 食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ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、削り節ごく少々であえる。

5/26(水)
チキンのトマトソースがけ・白菜と水菜のサラダ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 トマト 白菜 水菜 おかゆ
作り方 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。 【白菜と水菜のサラダ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・水菜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

5/27(木)
わかめの温やっこ・キャベツとピーマンのやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 乾燥カットわかめ キャベツ ピーマン おかゆ
作り方 【わかめの温やっこ】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻み、ゆでる。3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、わかめをのせ、削り節少々をかける。 【キャベツとピーマンのやわらか煮】 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る。

5/28(金)
牛肉とグリーンリーフの煮もの・パンプキンサラダ・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜 かぼちゃ 胡瓜 おかゆ
作り方 【牛肉とグリーンリーフの煮もの】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【パンプキンサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

5/29(土)
2色野菜のヨーグルトあえ・やわらかサニーレタス・おかゆ

材料 キャベツ 人参 <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 おかゆ
作り方 【2色野菜のヨーグルトあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。 【やわらかサニーレタス】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。