


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

8/3(月)

野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
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

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ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、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【焼きかぼちゃ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

8/4(火)

玉葱のオムレツ風・サニーレタスと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【玉葱のオムレツ風】
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、ケチャップごく少々をかける。

【サニーレタスと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

8/5(水)

豚肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと胡瓜のマヨあえ・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
胡瓜


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツと胡瓜のマヨあえ】
食べやすく切ったキャベツ、胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

8/6(木)

牛肉ともやしの煮もの・グリーンリーフのおひたし・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
もやし
太葱

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ3、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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/7(金)

ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏コマ

キャベツ
人参
ぶなしめじ


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、食べやすく切った人参大さじ2、小房に分け、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。

8/8(土)

豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐
白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐のミニ鍋】
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。2cm角の豆腐を食べやすく切り、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と共に柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。