


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

6/14(月)

野菜のおかかそぼろ煮・大根のとろとろ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
キャベツ
玉葱
人参

大根


おかゆ

作り方
【野菜のおかかそぼろ煮】
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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、ひき肉、削り節少々を加える。

【大根のとろとろ】
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

6/15(火)

玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
玉葱

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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コでとじ、十分に火を通す。

【サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。

6/16(水)

鶏丼・野菜のやわらか煮



材料
若鶏コマ
もやし

白菜
ピーマン


おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

6/17(木)

豚肉とグリーンリーフのとろみあえ・ひじきと大根の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜

小芽ひじき
大根

おかゆ

作り方
【豚肉とグリーンリーフのとろみあえ】
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。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、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【ひじきと大根の煮もの】
大人用で水につけて戻したひじき大さじ1、食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

6/18(金)

豆腐ステーキ・野菜のおかかあえ・おかゆ



材料
豆腐

白菜
もやし


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。

【野菜のおかかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

6/19(土)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・わかめスープ・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

乾燥カットわかめ
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【わかめスープ】
大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1、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、湯大さじ3を加える。