

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

6/21(月)
牛しゃぶサラダ・大根と人参の和風スープ・おかゆ

材料 牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用 レタス又葉野菜 トマト 大根 人参 おかゆ
作り方 【牛しゃぶサラダ】 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、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共に盛る。 【大根と人参の和風スープ】 食べやすく切った大根大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

6/22(火)
そばろ親子丼・水菜と人参の煮びたし

材料 鶏ひき肉 卵 玉葱 水菜 人参 おかゆ
作り方 【そばろ親子丼】 ひき肉小さじ2をゆでる。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。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2でとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【水菜と人参の煮びたし】 食べやすく切った水菜大さじ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。

6/23(水)
豚肉とレタスのやわらか煮・胡瓜と玉葱のあえもの・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 レタス 胡瓜 玉葱 おかゆ
作り方 【豚肉とレタスのやわらか煮】 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。食べやすく切ったレタス大さじ3を食べやすく切り、柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。 【胡瓜と玉葱のあえもの】 食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

6/24(木)
ころころチキン・マカロニサラダ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 シェルマカロニ ほうれん草 カーネルコーン 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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。 【マカロニサラダ】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1、ほうれん草を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

6/25(金)
豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ

材料 豆腐 ミントマト もやし ピーマン おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】 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。ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。 【もやしとピーマンの煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ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。

6/26(土)
野菜オムレツ・玉葱のコーンあえ・おかゆ

材料 キャベツ 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【野菜オムレツ】 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る。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【玉葱のコーンあえ】 食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。