

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

7/5(月)
豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかグリーンリーフ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 玉葱 ピーマン グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【豚肉と野菜のケチャップ煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。 【やわらかグリーンリーフ】 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。

7/6(火)
ころころチキン・野菜スープ・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 人参 にら 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。 【野菜スープ】 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、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

7/7(水)
肉そうめん・二色あえ

材料 そうめん 鶏ひき肉 レタス又葉野菜 玉葱
作り方 【肉そうめん】 ひき肉大さじ1をゆでる。大人用でゆで、食べやすく切ったそうめん大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【二色あえ】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

7/8(木)
キャベツのヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> ヨーグルト 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【キャベツのヨーグルトあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。 【玉葱のコーン煮】 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。

7/9(金)
けんちん汁・白菜のおひたし・おかゆ

材料 豆腐 人参 白菜 おかゆ
作り方 【けんちん汁】 食べやすく切った人参大さじ2、3cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【白菜のおひたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/10(土)
牛肉の卵とじ・レタスとミニトマトのやわらか煮・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 卵 ぶなしめじ レタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【牛肉の卵とじ】 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。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、牛肉を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。 【レタスとミニトマトのやわらか煮】 食べやすく切ったレタス大さじ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。