



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


7/26(月)
牛そぼろ丼・白菜と玉葱のやわらかあえ


材料 牛ひき肉 人参 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【牛そぼろ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。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。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【白菜と玉葱のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

7/27(火)
豚肉とチンゲン菜のとりみあえ・胡瓜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豚コマ チンゲン菜 胡瓜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とチンゲン菜のとりみあえ】 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。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、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る。 【胡瓜と人参のやわらか煮】 食べやすく切った胡瓜大さじ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。

7/28(水)
ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 大根 人参 おかゆ
作り方 【ゆで鶏のおかかのせ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。削り節をのせる。 【大根と人参の煮もの】 食べやすく切った大根・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

7/29(木)
天津飯風・玉葱と人参のやわらか煮

材料 卵 グリンピース 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【天津飯風】 皮を取り、細かく刻んだグリンピース小さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ2、ケチャップごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵1/2コを少量の油で薄く焼き、おかゆにのせ、あんをかける。 【玉葱と人参のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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。

7/30(金)
豚肉とかぼちゃのみそ煮・やわらかレタス・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 かぼちゃ レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【豚肉とかぼちゃのみそ煮】 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。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。 【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/31(土)
野菜のそぼろ煮・ころころ大根・おかゆ

材料 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 大根 おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ煮】 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を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【ころころ大根】 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る。