

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

8/9(月)
牛丼・レタスと胡瓜のやわらかあえ

材料 牛コマ もやし レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【牛丼】 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を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【レタスと胡瓜のやわらかあえ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

8/10(火)
豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ

材料 豚コマ 玉葱 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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。 【白菜と人参のおひたし】 食べやすく切った白菜大さじ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。

8/11(水)
鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。 【二色あえ】 食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

8/12(木)
豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 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。 【野菜汁】 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を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

8/13(金)
ツナのサラダうどん・もやしとキャベツの煮もの

材料 レンジ用うどん まぐる油漬缶 胡瓜 カーネルコーン もやし キャベツ
作り方 【ツナのサラダうどん】 大人用でレンジ加熱し、1cmの長さに切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる(うどんの塩分を抜く為)。湯をかけて油を洗い流したまぐる油漬大さじ1、食べやすく切った胡瓜大さじ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、うどんにのせる。 【もやしとキャベツの煮もの】 食べやすく切ったもやし・キャベツ各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

8/14(土)
豚しゃぶのトマトソースがけ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 トマト レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豚しゃぶのトマトソースがけ】 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・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。 【レタスと玉葱のやわらか煮】 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。