


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

9/13(月)

豚肉と白菜のやわらか煮・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
白菜
人参

もやし


おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のやわらか煮】
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る。豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。削り節ごく少々をあえる。

9/14(火)

豆腐サラダ・ほうれん草と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
レタス又葉野菜

ほうれん草
玉葱


おかゆ

作り方
【豆腐サラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

【ほうれん草と玉葱のやわらか煮】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/15(水)

ミートライス・サニーレタスのコーン煮



材料
牛豚ひき肉
玉葱

サニーレタス又葉野菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【ミートライス】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【サニーレタスのコーン煮】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

9/16(木)

豚汁・白菜のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
大根
人参
えのき茸

白菜

おかゆ

作り方
【豚汁】
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。食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ4、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。

9/17(金)

ころころチキン・2色あえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼く。

【2色あえ】
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。

9/18(土)

人参のオムレツ風・グリーンリーフのトマト煮・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
食べやすく切った人参大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【グリーンリーフのトマト煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。