



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


9/20(月)
鶏肉のみそ風味鍋・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 豆腐 白菜 太葱 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉のみそ風味鍋】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。2cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、みそごく少々を加えて煮る。 ※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。


9/21(火)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【グリーンリーフと人参のマヨあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

9/22(水)
ころころチキン・サニーレタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 サニーレタス又葉野菜 玉葱 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。 【サニーレタスと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/23(木)
野菜のおかかそぼろ煮・大根のやわらか煮・おかゆ

材料 鶏ひき肉 白菜 玉葱 大根 おかゆ
作り方 【野菜のおかかそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、削り節少々を加える。 【大根のやわらか煮】 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。

9/24(金)
牛肉と野菜の煮もの・やわらかレタス・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 人参 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【牛肉と野菜の煮もの】 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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【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。

9/25(土)
野菜オムレツ・二色あえ・おかゆ

材料 卵 キャベツ 玉葱 人参 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。 【二色あえ】 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。