


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

9/27(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスとコーンのスープ・おかゆ



材料
豚切り落とし
キャベツ


レタス又葉野菜
人参
カーネルコーン

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。

【レタスとコーンのスープ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

9/28(火)
白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
白菜


もやし
人参

おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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。

【もやしと人参の煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ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。

9/29(水)
サニーレタスのヨーグルトあえ・水菜と人参の煮びたし・おかゆ



材料
サニーレタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

水菜
人参

おかゆ

作り方
【サニーレタスのヨーグルトあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

【水菜と人参の煮びたし】
食べやすく切った水菜大さじ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。

9/30(木)
ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ


スパゲティ
キャベツ
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、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

10/1(金)
野菜オムレツ・もやしのおひたし・おかゆ



材料
玉葱
ピーマン
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵


もやし

おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【もやしのおひたし】
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、削り節ごく少々をかける。

10/2(土)
野菜の白あえ風・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
豆腐
玉葱
胡瓜

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【野菜の白あえ風】
食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【やわらかかぼちゃ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。