

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

10/25(月)

くずし豆腐と玉葱のとりみ煮・きのこサニーレタスのやわらかあえ・おかゆ



材料
豆腐
玉葱

ぶなしめじ
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【くずし豆腐と玉葱のとりみ煮】
食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を崩しながら加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【きのこサニーレタスのやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3・細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

10/26(火)

豚しゃぶと玉葱のやわらかあえ・白菜の煮びたし・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
玉葱

白菜

おかゆ

作り方
【豚しゃぶと玉葱のやわらかあえ】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜の煮びたし】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

10/27(水)

めかじきのソテー・野菜スープ・おかゆ



材料
めかじき切身

キャベツ
水菜
人参

おかゆ

作り方
【めかじきのソテー】
めかじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【野菜スープ】
食べやすく切ったキャベツ・水菜各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。

10/28(木)

鶏肉のなめこうどん・白菜と大根のやわらかあえ



材料
ゆでうどん
若鶏ムネ角切り肉
なめこ

白菜
大根

作り方
【鶏肉のなめこうどん】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。水洗いし、細かく刻んだなめこ大さじ2、1cm長さに切ったうどん大さじ4と共に軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜と大根のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

10/29(金)

サーモンと野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
骨取りサーモン切身
キャベツ
玉葱

もやし

おかゆ

作り方
【サーモンと野菜のみそ煮】
皮を取ったサーモン大さじ1をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、サーモンを入れてほぐしながらさっと煮、みそごく少々を加える。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

10/30(土)

ミートライス・かぼちゃ茶巾



材料
豚ひき肉
玉葱

かぼちゃ

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を軟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。

【かぼちゃ茶巾】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。