

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

<p style="text-align: center;">11/22(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 人参 もやし おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と野菜のやわらか煮】 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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/23(火)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・野菜のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 白菜 人参 カーネルコーン おかゆ</p> <p>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。 【野菜のみそ汁】 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、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、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">11/24(水)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐の麻婆風・ほうれん草と大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 にら ほうれん草 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。25gの豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【ほうれん草と大根のやわらか煮】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った大根大さじ3をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">11/25(木)</p> <p style="text-align: center;">人参のオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 もやし おかゆ</p> <p>作り方 【人参のオムレツ風】 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。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。 【もやしのやわらか煮】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">11/26(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と白菜のレンジ蒸し・レタスとオクラの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 白菜 レタス又葉野菜 オクラ おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）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。 【レタスとオクラの煮もの】 食べやすく切ったレタス大さじ3、へたと種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/27(土)</p> <p style="text-align: center;">牛丼・温野菜サラダ</p>  <p>材料 牛切り落とし肉 玉葱 キャベツ 人参 カーネルコーン おかゆ</p> <p>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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【温野菜サラダ】 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、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。</p>