





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


11/29(月)
肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

11/30(火)
鶏肉と大根のおかか煮・ほうれん草と人参のマヨあえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。 【ほうれん草と人参のマヨあえ】 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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ほうれん草、マヨネーズごく少々をあえる。

12/1(水)
牛そぼろ丼・二色あえ

材料 牛ひき肉 もやし サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【牛そぼろ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【二色あえ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

12/2(木)
豆腐ステーキ・野菜スープ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 水菜 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。 【野菜スープ】 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

12/3(金)
もやしのオムレツ風・キャベツと人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 卵 もやし キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【もやしのオムレツ風】 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。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。 【キャベツと人参のやわらかあえ】 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。

12/4(土)
鶏肉のみそ風味鍋・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 白菜 人参 太葱 にら えのき茸 おかゆ
作り方 【鶏肉のみそ風味鍋】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3・人参大さじ2・にら・太葱各大さじ1、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。鶏肉、みそごく少々を加えて煮る。