

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

12/6(月)
牛肉の卵とじ・グリーンサラダ・おかゆ

材料 牛コマ 卵 玉葱 レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【牛肉の卵とじ】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2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、牛肉を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。 【グリーンサラダ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/7(火)
豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 大根 人参 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。 【大根と人参のやわらか煮】 食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/8(水)
めかじきのソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ


材料 めかじき一口カット かぼちゃ 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 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、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。 【かぼちゃサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・玉葱・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

12/9(木)
親子丼・水菜ともやしのやわらかあえ

材料 若鶏モモ角切り肉 卵 玉葱 水菜 もやし おかゆ
作り方 【親子丼】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【水菜ともやしのやわらかあえ】 食べやすく切った水菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/10(金)
ころころチキン・野菜スープ・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 玉葱 人参 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。 【野菜スープ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

12/11(土)
豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のお浸し・おかゆ

材料 豚コマ 玉葱 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。 【白菜と人参のお浸し】 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を柔らかくなるまでゆでる。