

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;">12/13(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と野菜のみそ煮・レタスのお浸し・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 玉葱 ピーマン レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と野菜のみそ煮】 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、鶏肉、みそごく少々を加える。 【レタスのお浸し】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/14(火)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> ヨーグルト 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツのヨーグルトあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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。 【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;">12/15(水)</p> <p style="text-align: center;">レンジでチャーハン風・二色あえ</p>  <p>材料 卵 太葱 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【レンジでチャーハン風】 細かく刻んだ太葱大さじ1を、溶き卵1/2コと共におかゆに混ぜる。ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約2分30秒加熱し、十分に火を通す。 【二色あえ】 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。</p>
<p style="text-align: center;">12/16(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と大根のやわらか煮・チンゲン菜と人参のマヨあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 チンゲン菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と大根のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて煮る。 【チンゲン菜と人参のマヨあえ】 食べやすく切ったチンゲン菜（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、チンゲン菜、マヨネーズごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;">12/17(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のオムレツ風・グリーンリーフとアスパラのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 グリーンリーフ又葉野菜 グリーンアスパラ おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のオムレツ風】 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。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。 【グリーンリーフとアスパラのやわらか煮】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/18(土)</p> <p style="text-align: center;">肉豆腐・キャベツと人参のお浸し・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>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。 【キャベツと人参のお浸し】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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。</p>