


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

12/20(月)

豚肉とレタスのとろみあえ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ




材料  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜  
  
もやし  
ピーマン  
  
おかゆ

作り方  
【豚肉とレタスのとろみあえ】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ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、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【もやしとピーマンの煮もの】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

12/21(火)

さけのソテー・温野菜サラダ・おかゆ



材料  
三陸産養殖銀鮭  
  
キャベツ  
玉葱  
カーネルコーン  
  
おかゆ

作り方  
【さけのソテー】  
さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を共に軟らかくなるまでゆでる。

12/22(水)

二色丼・もやしと太葱のみそ汁




材料  
卵  
人参  
  
もやし  
太葱  
  
おかゆ

作り方  
【二色丼】  
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【もやしと太葱のみそ汁】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

12/23(木)

牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ




材料  
牛切り落とし肉  
豆腐  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【牛肉豆腐】  
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。3cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮る。  
  
【白菜と人参のやわらか煮】  
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を軟らかくなるまでゆでる。

12/24(金)

ナポリタン風・ヨーグルトサラダ




材料  
スパゲティ  
玉葱  
ピーマン  
  
レタス  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト

作り方  
【ナポリタン風】  
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、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。  
  
【ヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。

12/25(土)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料  
若鶏モモ肉  
玉葱  
  
かぼちゃ  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

作り方  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1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。  
  
【パンプキンサラダ】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、グリーンリーフ各大さじ3軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。