

## 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

3/2(月)
<b>豚丼・えのきとチンゲン菜のやわらかあえ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 人参  えのき茸 チンゲン菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚丼】</b> 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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  <b>【えのきとチンゲン菜のやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3・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。

3/3(火)
<b>豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐ステーキ】</b> 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。しょうゆごく少々をかける。  <b>【野菜の煮もの】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

3/4(水)
<b>鶏肉とブロッコリーのやわらか煮・コーンあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ ブロッコリー  もやし ほうれん草 コーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とブロッコリーのやわらか煮】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー大さじ3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。  <b>【コーンあえ】</b> 食べやすく切ったもやし・ほうれん草（葉の部分）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る。

3/5(木)
<b>くずし豆腐・チーズサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  ナチュラルチーズ サニーレタス又葉野菜 玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐】</b> 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  <b>【チーズサラダ】</b> 食べやすく切ったサニーレタス・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。チーズ1つまみをまぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

3/6(金)
<b>にら玉丼・もやしと人参のやわらか煮</b>

<b>材料</b> 卵 にら 玉葱  もやし 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【にら玉丼】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ3・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、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  <b>【もやしと人参のやわらか煮】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ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。

3/7(土)
<b>蒸し鶏・キャベツとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉  キャベツ ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【蒸し鶏】</b> 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜてかける。  <b>【キャベツとミニトマトのやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コと共に柔らかくなるまでゆでる。