

## 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;"><b>3/23(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏丼・マカロニサラダ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉</p> <p>キャベツ 人参 マカロニ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏丼】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆで、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。</p> <p>【マカロニサラダ】 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、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/24(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と白菜のレンジ蒸し・大根と人参の和風スープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 白菜</p> <p>大根 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【大根と人参の和風スープ】 食べやすく切った大根大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/25(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 水菜 カーネルコーン ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った水菜大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。</p> <p>【焼きかぼちゃ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>3/26(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉と玉葱の煮もの・グリーンリーフと胡瓜のやわらかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ 玉葱</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉と玉葱の煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加えて更に煮る。</p> <p>【グリーンリーフと胡瓜のやわらかあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/27(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>にらたま丼・白菜ときこのやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 にら 玉葱</p> <p>白菜 ぶなしめじ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【にらたま丼】 食べやすく切ったにら大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3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。</p> <p>【白菜ときこのやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/28(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツとコーンのスパゲティ・人参の白あえ風</b></p>  <p><b>材料</b> スパゲティ キャベツ カーネルコーン 粉チーズ</p> <p>人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツとコーンのスパゲティ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ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、粉チーズ、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。</p> <p>【人参の白あえ風】 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。豆腐3cm角を加えて更にゆで、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。</p>