

## 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

4/20(月)
<b>さけのソテー・お豆と野菜のケチャップ煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 三陸産養殖銀鮭  大豆水煮 大根 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> 【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。  【お豆と野菜のケチャップ煮】 食べやすく切った青菜（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。食べやすく切った大豆水煮大さじ1、食べやすく切った大根大さじ3、青菜を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

4/21(火)
<b>ねぎだれころころチキン・キャベツと胡瓜のおかかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 太葱 カーネルコーン  キャベツ 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> 【ねぎだれころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1/2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。  【キャベツと胡瓜のおかかあえ】 食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

4/22(水)
<b>玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし</b>

<b>材料</b> 卵 玉葱  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> 【玉葱の卵とじ丼】 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コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  【白菜と人参のおひたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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、しょうゆごく少々をかける。

4/23(木)
<b>グリーンリーの白あえ風・アスパラとミニトマトのスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  グリーンアスパラ ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> 【グリーンリーの白あえ風】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。  【アスパラとミニトマトのスープ】 食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2、皮、種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。

4/24(金)
<b>人参のヨーグルトあえ・スパゲティサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  スパゲティ ブロッコリー キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> 【人参のヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ3をあえる。  【スパゲティサラダ】 食べやすく切ったブロッコリー・キャベツ各大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

4/25(土)
<b>レタスオムレツ・太葱ともやしのみそ汁・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 レタス  太葱 もやし  おかゆ
<b>作り方</b> 【レタスオムレツ】 食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  【太葱ともやしのみそ汁】 食べやすく切った太葱大さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。