


## 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


6/15(月)
<b>ころころチキン ミントマトソースがけ・レタスと玉葱のサラダ・おかゆ</b>


<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 ミントマト  レタス又葉野菜 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン ミントマトソースがけ】</b> 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして鶏肉にかける。  <b>【レタスと玉葱のサラダ】</b> 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

6/16(火)
<b>人参の卵とじ・白菜のコーン煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  白菜 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の卵とじ】</b> 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。溶き卵1/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通す。  <b>【白菜のコーン煮】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）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。

6/17(水)
<b>豚丼・ひじきと大根の煮もの</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 もやし  小芽ひじき 大根  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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。  <b>【ひじきと大根の煮もの】</b> 水で戻したひじき大さじ1、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、しょうゆごく少々を加える。

6/18(木)
<b>豚肉と玉葱のみそ煮・キャベツとピーマンのおかかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ 玉葱  キャベツ ピーマン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と玉葱のみそ煮】</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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。  <b>【キャベツとピーマンのおかかあえ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ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、削り節ごく少々であえる。

6/19(金)
<b>きのこオムレツ・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 ぶなしめじ  白菜 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【きのこオムレツ】</b> 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2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。  <b>【白菜と大根のやわらか煮】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

6/20(土)
<b>豆腐ステーキ・キャベツと人参のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  キャベツ 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。  <b>【キャベツと人参のスープ】</b> 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を柔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て煮る。