

## 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

7/20(月)
<b>サーモンと野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 骨取りサーモン切身 白菜 人参  もやし  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【サーモンと野菜のみそ煮】</b> 皮を取ったサーモン大さじ1をそぎ取り、ゆでる。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を柔らかくなるまでゆで、サーモンを入れてほぐしながらさっと煮、みそごく少々を加える。  <b>【もやしのおひたし】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/21(火)
<b>鶏肉のおろしあえ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ 大根  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉のおろしあえ】</b> おろした大根大さじ2に、皮・脂の部分を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。  <b>【グリーンリーフと人参のやわらか煮】</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、さとう・しょうゆごく少々を加える。

7/22(水)
<b>めかじきのソテー・トマトのサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> めかじき一口カット  トマト 玉葱 サニーレタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【めかじきのソテー】</b> めかじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。  <b>【トマトのサラダ】</b> 食べやすく切った玉葱・サニーレタス各大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

7/23(木)
<b>玉葱の卵とじ丼・2色あえ</b>

<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱の卵とじ丼】</b> 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・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  <b>【2色あえ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/24(金)
<b>豆腐と白菜のとりみ煮・もやしとピーマンのおかかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜  もやし ピーマン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と白菜のとりみ煮】</b> 食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【もやしとピーマンのおかかあえ】</b> 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を柔らかくなるまでゆでる。削り節ごく少々をあえる。

7/25(土)
<b>レタスときのこのオムレツ・かぼちゃ茶巾・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 レタス又葉野菜 ぶなしめじ  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【レタスときのこのオムレツ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ3、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>【かぼちゃ茶巾】</b> 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。