




## 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


| 10/5(月)   |
|---|
| <b>豚肉とピーマンのミニトマト煮・チンゲン菜ともやしのおかかあえ・おかゆ</b>   |
|    |
| <b>材料</b><br>豚切り落とし肉<br>ピーマン<br>ミニトマト<br><br>チンゲン菜<br>もやし<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【豚肉とピーマンのミニトマト煮】</b><br>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。食べやすく切ったピーマン大さじ1、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、豚肉を加えて更に煮る。<br><br><b>【チンゲン菜ともやしのおかかあえ】</b><br>食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。削り節ごく少々であえる。 |

| 10/6(火)  |
|--|
| <b>野菜の卵とじ・やわらか胡瓜・おかゆ</b>   |
|    |
| <b>材料</b><br>卵<br>白菜<br>玉葱<br><br>胡瓜<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【野菜の卵とじ】</b><br>食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ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、十分に火を通す。<br><br><b>【やわらか胡瓜】</b><br>食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。 |

| 10/7(水)  |
|--|
| <b>牛肉と野菜の煮もの・レタスとコーンのサラダ・おかゆ</b>   |
|   |
| <b>材料</b><br>牛コマ<br>玉葱<br>人参<br><br>レタス又葉野菜<br>カーネルコーン<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【牛肉と野菜の煮もの】</b><br>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、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、牛肉を加える。<br><br><b>【レタスとコーンのサラダ】</b><br>食べやすく切ったレタス大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。 |

| 10/8(木)  |
|--|
| <b>蒸し鶏・野菜のやわらか煮・おかゆ</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>若鶏ムネ肉<br><br>キャベツ<br>人参<br>もやし<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【蒸し鶏】</b><br>皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。<br><br><b>【野菜のやわらか煮】</b><br>食べやすく切ったキャベツ、もやし各大さじ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。 |

| 10/9(金)   |
|---|
| <b>そぼろ豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>鶏ひき肉<br>豆腐<br><br>白菜<br>人参<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【そぼろ豆腐】</b><br>ひき肉大さじ1に、2cm角の豆腐、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、しょうゆごく少々をかける。<br><br><b>【二色あえ】</b><br>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る。 |

| 10/10(土)   |
|--|
| <b>キャベたま丼・玉葱と人参のみそ汁</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>卵<br>キャベツ<br><br>玉葱<br>人参<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【キャベたま丼】</b><br>食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。<br><br><b>【玉葱と人参のみそ汁】</b><br>食べやすく切った玉葱大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。 |