

## 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

10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)
<p><b>豚丼・やわらか胡瓜</b></p> 	<p><b>くずし豆腐・きのこ野菜スープ・おかゆ</b></p> 	<p><b>野菜の卵とじ・レタスのミニトマト煮・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 もやし ピーマン  胡瓜  おかゆ</p>	<p><b>材料</b> 豆腐  サニーレタス又葉野菜 人参 ぶなしめじ  おかゆ</p>	<p><b>材料</b> 卵 キャベツ 人参  レタス又葉野菜 ミニトマト  おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【豚丼】 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、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、豚肉を加え、おかゆにのせる。  【やわらか胡瓜】 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。</p>	<p><b>作り方</b> 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  【きのこ野菜スープ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p><b>作り方</b> 【野菜の卵とじ】 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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  【レタスのミニトマト煮】 皮・種を取ったミニトマト1コ、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。</p>
10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
<p><b>鶏肉のなめこうどん・白菜と大根のやわらかあえ・おかゆ</b></p> 	<p><b>サーモンと水菜のくず煮・キャベツと玉葱の煮びたし・おかゆ</b></p> 	<p><b>鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b> ゆでうどん 若鶏コマ なめこ  白菜 大根</p>	<p><b>材料</b> 骨取りサーモン切身 水菜  キャベツ 玉葱  おかゆ</p>	<p><b>材料</b> 若鶏モモ肉 玉葱  かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【鶏肉のなめこうどん】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。水洗いし、細かく刻んだなめこ大さじ2、1cm長さに切ったうどん大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  【白菜と大根のやわらかあえ】 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。</p>	<p><b>作り方</b> 【サーモンと水菜のくず煮】 食べやすく切った水菜大さじ3をさっとゆでる。皮を取ったサーモン大さじ1をそぎ取り、柔らかくなるまでゆで、水菜、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  【キャベツと玉葱の煮びたし】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p><b>作り方</b> 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【パンプキンサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、グリーンリーフ各大さじ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。</p>