




## 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


| 10/19(月)   |
|--|
| <b>白身魚のソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ</b>   |
|   |
| <b>材料</b><br>骨なし白糸だら<br><br>かぼちゃ<br>レタス又葉野菜<br>人参<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【白身魚のソテー】</b><br>白糸だらは皮を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。<br><br><b>【かぼちゃサラダ】</b><br>皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切ったレタス各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。 |

| 10/20(火)  |
|---|
| <b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ</b>   |
|   |
| <b>材料</b><br>豚バラ薄切り肉<br>キャベツ<br><br>水菜<br>玉葱<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】</b><br>脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。<br><br><b>【水菜と玉葱の煮びたし】</b><br>食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 |

| 10/21(水)  |
|---|
| <b>豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</b>  |
|    |
| <b>材料</b><br>豆腐<br>白菜<br>もやし<br>太葱<br>ぶなしめじ<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【豆腐と野菜の小鍋風】</b><br>3cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだぶなしめじ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。 |

| 10/22(木)   |
|--|
| <b>玉葱のオムレツ風・二色あえ・おかゆ</b>   |
|   |
| <b>材料</b><br>卵<br>玉葱<br><br>サニーレタス又葉野菜<br>人参<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【玉葱のオムレツ風】</b><br>食べやすく切った玉葱大さじ3を軟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。<br><br><b>【二色あえ】</b><br>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を軟らかくなるまでゆでる。 |

| 10/23(金)   |
|--|
| <b>鶏肉と白菜のみそ煮・グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ</b>  |
|    |
| <b>材料</b><br>若鶏ムネ肉<br>白菜<br><br>グリーンリーフ又葉野菜<br>ミニトマト<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【鶏肉と白菜のみそ煮】</b><br>皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。<br><br><b>【グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ】</b><br>ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3と共に軟らかくなるまでゆでる。 |

| 10/24(土)   |
|--|
| <b>2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ</b>   |
|   |
| <b>材料</b><br>キャベツ<br>人参<br><ご家庭でご用意いただく材料><br>プレーンヨーグルト<br><br>もやし<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【2色野菜のヨーグルトサラダ】</b><br>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を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。<br><br><b>【もやしのやわらか煮】</b><br>食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。 |