

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

<p style="text-align: center;">11/9(月)</p> <p style="text-align: center;">洋風豚丼・白菜と人参のやわらかあえ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 もやし 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【洋風豚丼】 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を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮、おかゆにのせる。 【白菜と人参のやわらかあえ】 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。</p>	<p style="text-align: center;">11/10(火)</p> <p style="text-align: center;">野菜のそぼろ煮・やわらかサニーレタス・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 大根 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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、ひき肉・しょうゆごく少々を加える。 【やわらかサニーレタス】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/11(水)</p> <p style="text-align: center;">牛肉ごはん・玉葱のコーン煮</p>  <p>材料 牛コマ レタス又葉野菜 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉ごはん】 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。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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。</p>
<p style="text-align: center;">11/12(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 玉葱 ほうれん草 もやし おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、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、鶏肉を加えて混ぜる。 【二色あえ】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3をゆで、水にさらして水気を絞る。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、ほうれん草を加える。</p>	<p style="text-align: center;">11/13(金)</p> <p style="text-align: center;">たまごうどん・温野菜サラダ</p>  <p>材料 レンジうどん ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 キャベツ 玉葱 人参</p> <p>作り方 【たまごうどん】 大人用でレンジ加熱したうどん大さじ4を1cm長さに切り、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。湯大さじ2、卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を共に柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/14(土)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶ鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 白菜 人参 太葱 おかゆ</p> <p>作り方 【豚しゃぶ鍋風】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。2cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>