

## 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;"><b>11/16(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 玉葱 人参  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。  【白菜のおかかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/17(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と野菜のやわらか煮・わかめとレタスのスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 キャベツ ピーマン  乾燥カットわかめ レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と野菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  【わかめとレタスのスープ】 大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1、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、湯大さじ3を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/18(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のヨーグルトあえ・ごぼうサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  ごぼう 人参 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のヨーグルトあえ】 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。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。  【ごぼうサラダ】 細かく刻んだごぼう大さじ1、細かく刻んだ人参大さじ2、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/19(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜の卵とじ丼・もやしのやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱 人参  もやし  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【野菜の卵とじ丼】 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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  【もやしのやわらか煮】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/20(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。  【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;"><b>11/21(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と白菜のレンジ蒸し・水菜ともやしのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 白菜  水菜 もやし  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）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。  【水菜ともやしのやわらか煮】 食べやすく切った水菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>