


# 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

**11/23(月)**

**ねぎだれごろごろチキン・キャベツと胡瓜のおかかあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
太葱  
カーネルコーン

キャベツ  
胡瓜


おかゆ

**作り方**  
【ねぎだれごろごろチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1/2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、鶏肉にかける。

【キャベツと胡瓜のおかかあえ】  
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加える。

**11/24(火)**

**大根の卵とじ・人参とオクラのトロみスープ・おかゆ**



**材料**  
大根  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

人参  
オクラ


おかゆ

**作り方**  
【大根の卵とじ】  
食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【人参とオクラのトロみスープ】  
食べやすく切った人参大さじ2、へたと種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1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て煮る。

**11/25(水)**

**くずし豆腐の麻婆風・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
にら

ほうれん草  
人参


おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐の麻婆風】  
食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、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。

【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を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。

**11/26(木)**

**鶏肉と大根のやわらか煮・チンゲン菜ともやしのおひたし・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
大根

チンゲン菜  
もやし


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3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。

【チンゲン菜ともやしのおひたし】  
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。

**11/27(金)**

**豚肉と白菜のレンジ蒸し・レタスのトマト煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
白菜

レタス又葉野菜  
トマト


おかゆ

**作り方**  
【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。

【レタスのトマト煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

**11/28(土)**

**牛丼・温野菜サラダ**



**材料**  
牛切り落とし肉  
玉葱

キャベツ  
人参  
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
【牛丼】  
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を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【温野菜サラダ】  
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、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。