

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

12/14(月)	12/15(火)	12/16(水)
豚肉と玉葱のレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ	野菜オムレツ・やわらかかぼちゃ・おかゆ	蒸し鶏・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ
		
材料 豚切り落とし肉 玉葱 スパゲティ キャベツ おかゆ	材料 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 卵 かぼちゃ おかゆ	材料 若鶏ムネ肉 ぶなしめじ ほうれん草 もやし おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3、片栗粉1つまみを混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【スパゲティサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。	作り方 【野菜オムレツ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ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。 【やわらかかぼちゃ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【蒸し鶏】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。 【きのこ野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったもやし、解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）各大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。
12/17(木)	12/18(金)	12/19(土)
ころころチキン・白菜と人参のスープ・おかゆ	洋風豚丼・キャベツとコーンのやわらか煮	めかじきのソテー・トマトのサラダ・おかゆ
		
材料 若鶏コマ 白菜 人参 おかゆ	材料 豚コマ もやし キャベツ カーネルコーン おかゆ	材料 めかじき一口カット トマト 胡瓜 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【白菜と人参のスープ】 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を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。	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を軟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。 【キャベツとコーンのやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【めかじきのソテー】 めかじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。 【トマトのサラダ】 食べやすく切った胡瓜・サニーレタス各大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。