

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

| 2/1(月) |
|--|
| 豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜のみそ汁・おかゆ |
|  |
| 材料 豚バラ薄切り肉 キャベツ 人参 太葱 おかゆ |
| 作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 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。 【野菜のみそ汁】 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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。 |

| 2/2(火) |
|--|
| 白菜の卵とじ丼・サニーレタスのコーン煮 |
|  |
| 材料 白菜 卵 サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ |
| 作り方 【白菜の卵とじ丼】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コ、しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【サニーレタスのコーン煮】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。 |

| 2/3(水) |
|--|
| レタスとピーマンのオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ |
|  |
| 材料 卵 レタス又葉野菜 ピーマン もやし おかゆ |
| 作り方 【レタスとピーマンのオムレツ風】 食べやすく切ったレタス大さじ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る。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【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。 |

| 2/4(木) |
|---|
| 鶏肉と大根のおかか煮・二色あえ・おかゆ |
|  |
| 材料 若鶏コマ 大根 白菜 人参 おかゆ |
| 作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 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、削り節ごく少々を加えて煮る。 【二色あえ】 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。 |

| 2/5(金) |
|---|
| 温豚サラダ・もやしと人参のおひたし・おかゆ |
|  |
| 材料 豚コマ キャベツ もやし 人参 おかゆ |
| 作り方 【温豚サラダ】 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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。 【もやしと人参のおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ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。 |

| 2/6(土) |
|---|
| 野菜の白あえ風・やわらかかぼちゃ・おかゆ |
|  |
| 材料 玉葱 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ おかゆ |
| 作り方 【野菜の白あえ風】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【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を柔らかくなるまでゆでる。 |