

## 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>3/1(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 豆腐  キャベツ 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。  【野菜のやわらか煮】 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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/2(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2色野菜のヨーグルトサラダ・白菜のケチャップ煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3であえる。  【白菜のケチャップ煮】 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、ケチャップごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/3(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根の卵とじ・キャベツのみそ汁・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 大根  キャベツ 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【キャベツのみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3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て煮る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>3/4(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛そぼろ丼・レタスと胡瓜のやわらかあえ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛ひき肉 人参  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛そぼろ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。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。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。  【レタスと胡瓜のやわらかあえ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/5(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と玉葱のみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 玉葱  ごぼう 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と玉葱のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加えて煮る。  【根菜のあえもの】 細かく刻んだごぼう大さじ1、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;"><b>3/6(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチキン・パンプキンサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏モモ肉  かぼちゃ 玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【パンプキンサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った玉葱各大さじ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てつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。</p>