





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

3/8(月)
ころころチーズチキン・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 スライスチーズ レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【ころころチーズチキン】 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、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。 【レタスと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。


3/9(火)
玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし

材料 卵 玉葱 白菜 人参 おかゆ
作り方 【玉葱の卵とじ丼】 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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【白菜と人参のおひたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、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、しょうゆごく少々をかける。

3/10(水)
豆腐ステーキ・大根サラダ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 大根 人参 水菜 おかゆ
作り方 【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。 【大根サラダ】 食べやすく切った大根・水菜各大さじ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る。

3/11(木)
牛肉と野菜の煮もの・グリーンリーフのおひたし・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 玉葱 にら グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【牛肉と野菜の煮もの】 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、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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【グリーンリーフのおひたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

3/12(金)
豚汁・わかめサラダ・おかゆ

材料 豚コマ キャベツ 玉葱 レタス又葉野菜 乾燥カットわかめ おかゆ
作り方 【豚汁】 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・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ5、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【わかめサラダ】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻む。食べやすく切ったレタス大さじ3、わかめを柔らかくなるまでゆでる。

3/13(土)
鶏肉と白菜のやわらか煮・2色あえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 もやし 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と白菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）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。 【2色あえ】 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。