

## 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>4/26(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛たま丼・グリーンサラダ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ 卵 玉葱  サニーレタス又葉野菜 胡瓜</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【牛たま丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【グリーンサラダ】 食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/27(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチキン・野菜のスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉  白菜 もやし 人参</p> <p><b>おかゆ</b></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。</p> <p>【野菜のスープ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/28(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ 玉葱  レタス又葉野菜 ミニトマト</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。</p> <p>【二色あえ】 皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>4/29(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と白菜のみそ煮・アスパラと玉葱のやわらかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 白菜  グリーンアスパラ 玉葱</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と白菜のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。</p> <p>【アスパラと玉葱のやわらかあえ】 食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2、食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/30(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>サーモンのおろしあえ・キャベツのコーン煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 骨取りサーモン切身 大根  キャベツ カーネルコーン</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【サーモンのおろしあえ】 サーモン大さじ1をそぎ取り、おろした大根大さじ3、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、ほぐす。</p> <p>【キャベツのコーン煮】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/1(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐ステーキ トマトソースかけ・野菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> トマト &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  サニーレタス又葉野菜 玉葱</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【豆腐ステーキ トマトソースかけ】 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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>