

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

5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
材料	材料	材料
作り方	作り方	作り方
5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
蒸し鶏・マカロニサラダ・おかゆ	豚肉と白菜のやわらか煮・きのこのおかかあえ・おかゆ	親子丼・グリーンリーフのミニトマト煮
		
材料 若鶏ムネ肉 野菜マカロニクルル キャベツ カーネルコーン おかゆ	材料 豚コマ 白菜 もやし ぶなしめじ おかゆ	材料 若鶏コマ 卵 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト おかゆ
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。 【マカロニサラダ】 大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1、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と共に軟らかくなるまでゆでる。マヨネーズごく少々であえる。	作り方 【豚肉と白菜のやわらか煮】 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【きのこのおかかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ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、削り節ごく少々であえる。	作り方 【親子丼】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、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。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【グリーンリーフのミニトマト煮】 皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。