

## 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

5/17(月)
<b>鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ チンゲン菜 人参  もやし  おかゆ
<b>作り方</b> 【鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

5/18(火)
<b>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</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 スライスチーズ  レタス又葉野菜 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> 【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を軟らかくなるまでゆでる。

5/19(水)
<b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜の甘煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 キャベツ  玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> 【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。  【野菜の甘煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、さとうごく少々を加え、軟らかくなるまで煮る。

5/20(木)
<b>レタスのオムレツ風・ほうれん草と人参のおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 レタス  ほうれん草 人参  おかゆ
<b>作り方</b> 【レタスのオムレツ風】 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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  【ほうれん草と人参のおひたし】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2をほうれん草と共に軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

5/21(金)
<b>洋風豚丼・キャベツのコーンあえ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 ピーマン  キャベツ カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> 【洋風豚丼】 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。食べやすく切ったピーマン大さじ1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、おかゆにのせる。  【キャベツのコーンあえ】 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。

5/22(土)
<b>牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛切り落とし肉 豆腐  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> 【牛肉豆腐】 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。3cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。  【白菜と人参のやわらか煮】 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を軟らかくなるまでゆでる。