


## 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

8/24(月)

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ

レタス又葉野菜  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。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、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【レタスのコーン煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

8/25(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。

8/26(水)

**豆腐ステーキ・三色あえ・おかゆ**



**材料**  
豆腐

ほうれん草  
もやし  
人参


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。

【三色あえ】  
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。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、ほうれん草を加える。

8/27(木)

**牛肉と野菜の煮もの・やわらかサニーレタス・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
玉葱  
人参

サニーレタス又葉野菜


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、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。

【やわらかサニーレタス】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/28(金)

**豚肉と野菜のとろみあえ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜  
人参

もやし  
ピーマン

**作り方**  
【豚肉と野菜のとろみあえ】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ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、豚肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしとピーマンの煮もの】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

8/29(土)

**そばろ親子丼・野菜汁**



**材料**  
鶏ひき肉  
卵

白菜  
大根  
ぶなしめじ

おかゆ

**作り方**  
【そばろ親子丼】  
ひき肉小さじ2をゆでる。溶き卵1/2コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜汁】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2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。