

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;">8/10(月)</p> <p style="text-align: center;">牛丼・レタスと胡瓜のやわらかあえ</p>  <p>材料 牛コマ もやし</p> <p>レタス又葉野菜 胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛丼】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。</p> <p>【レタスと胡瓜のやわらかあえ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">8/11(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【キャベツと人参のみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">8/12(水)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶのトマトソースがけ・レタスと大根のサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 トマト</p> <p>レタス又葉野菜 大根</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚しゃぶのトマトソースがけ】 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。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、豚肉にかける。</p> <p>【レタスと大根のサラダ】 食べやすく切ったレタス・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">8/13(木)</p> <p style="text-align: center;">蒸し鶏・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉</p> <p>ぶなしめじ ほうれん草 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【きのこ野菜のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱、解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）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る。</p>	<p style="text-align: center;">8/14(金)</p> <p style="text-align: center;">肉豆腐・白菜と大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 豆腐</p> <p>白菜 大根</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、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、しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【白菜と大根の煮もの】 食べやすく切った白菜（葉の部分）、大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">8/15(土)</p> <p>材料</p> <p>作り方</p>