


## 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

6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)
<b>豚肉と玉葱のやわらか煮・スパゲティサラダ・おかゆ</b>	<b>野菜のそぼろ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ</b>	<b>くずし豆腐のトマト麻婆風・白菜と人参のおひたし・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 豚切り落とし肉 玉葱  スパゲティ レタス又葉野菜  おかゆ	<b>材料</b> 鶏ひき肉 大根 人参  グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ	<b>材料</b> 豆腐 トマト  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と玉葱のやわらか煮】</b> 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を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。  <b>【スパゲティサラダ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。	<b>作り方</b> <b>【野菜のそぼろ煮】</b> ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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、ひき肉・しょうゆごく少々を加える。  <b>【グリーンリーフのおひたし】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。	<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐のトマト麻婆風】</b> 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながら煮、トマト、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【白菜と人参のおひたし】</b> 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を柔らかくなるまでゆでる。

7/1(木)	7/2(金)	7/3(土)
<b>鶏肉と玉葱の煮もの・根菜汁・おかゆ</b>	<b>野菜の卵とじ・大根のとろとろ・おかゆ</b>	<b>牛丼・かぼちゃと人参のやわらか煮</b>
		
<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 玉葱  ごぼう 人参  おかゆ	<b>材料</b> 卵 キャベツ ピーマン  大根  おかゆ	<b>材料</b> 牛コマ 玉葱  かぼちゃ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と玉葱の煮もの】</b> 皮・脂を取った鶏肉大さじ1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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。  <b>【根菜汁】</b> 細かく刻んだごぼう大さじ1、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て煮る。	<b>作り方</b> <b>【野菜の卵とじ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  <b>【大根のとろとろ】</b> 食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。	<b>作り方</b> <b>【牛丼】</b> 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を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。  <b>【かぼちゃと人参のやわらか煮】</b> 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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る。