


## 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

7/19(月)

**豚肉と野菜の煮もの・やわらかグリーンリーフ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
白菜  
人参  
グリーンリーフ又葉野菜  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と野菜の煮もの】  
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、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。豚肉、しょうゆごく少々を加える。  
【やわらかグリーンリーフ】  
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。

7/20(火)

**キャベツオムレツ・玉葱のコーンあえ・おかゆ**




**材料**  
卵  
キャベツ  
玉葱  
カーネルコーン  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツオムレツ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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、ケチャップごく少々をかける。  
【玉葱のコーンあえ】  
食べやすく切った玉葱大さじ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。

7/21(水)

**豚丼・わかめと白菜のおかかあえ**




**材料**  
豚コマ  
太葱  
乾燥カットわかめ  
白菜  
おかゆ

**作り方**  
【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。食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  
【わかめと白菜のおかかあえ】  
大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3と共に柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

7/22(木)

**ころころチキン・野菜スープ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
玉葱  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【ころころチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。  
【野菜スープ】  
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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

7/23(金)

**ツナとほうれん草のスパゲティ・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし**




**材料**  
スパゲティ  
まぐる油漬缶  
ほうれん草  
グリーンリーフ又葉野菜  
胡瓜

**作り方**  
【ツナとほうれん草のスパゲティ】  
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。湯をかけて油を洗い流したまぐる油漬大さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ほうれん草、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。  
【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】  
食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

7/24(土)

**牛肉とキャベツのレンジ蒸し・和風スープ・おかゆ**



**材料**  
牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
キャベツ  
玉葱  
トマト  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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。  
【和風スープ】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、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。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。