

## 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


8/2(月)
<b>さけのソテー・温野菜サラダ・おかゆ</b>


<b>材料</b> 三陸産養殖銀鮭  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さけのソテー】</b> さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。  <b>【温野菜サラダ】</b> 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を共に柔らかくなるまでゆでる。


8/3(火)
<b>チーズオムレツ・ほうれん草と玉葱のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> ナチュラルチーズ 温泉卵  ほうれん草 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【チーズオムレツ】</b> 温泉卵1/2コにチーズ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分加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。  <b>【ほうれん草と玉葱のやわらか煮】</b> 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3、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。

8/4(水)
<b>牛肉とグリーンリーの煮もの・もやしとわかめのおかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜  もやし 乾燥カットわかめ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉とグリーンリーの煮もの】</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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。  <b>【もやしとわかめのおかあえ】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ3、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をかける。

8/5(木)
<b>白菜の卵とじ・水菜と人参の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  水菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜の卵とじ】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）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、十分に火を通す。  <b>【水菜と人参の煮びたし】</b> 食べやすく切った水菜大さじ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。

8/6(金)
<b>ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ  キャベツ 人参 ぶなしめじ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン】</b> 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、食べやすく切る。  <b>【野菜のやわらか煮】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、小房に分け、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。

8/7(土)
<b>豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 豆腐 白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と豆腐のミニ鍋】</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2cm角の豆腐・白菜（葉の部分）大さじ3・人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ4、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。