



## 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

8/16(月)
<b>めかじきのソテー・二色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> めかじき切身  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【めかじきのソテー】</b> めかじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。  <b>【二色あえ】</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を柔らかくなるまでゆでる。

8/17(火)
<b>ころころチキン・玉葱の卵とじ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉  卵 玉葱  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>【玉葱の卵とじ】</b> 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コでとじ、十分に火を通す。


8/18(水)
<b>白身魚のソテー トマトソースがけ・野菜のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 骨取りたら切身 トマト  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白身魚のソテー トマトソースがけ】</b> たらは皮を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。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、魚にかける。  <b>【野菜のスープ】</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。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

8/19(木)
<b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ  レタス又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 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・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。  <b>【レタスと人参のやわらか煮】</b> 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る。

8/20(金)
<b>牛そぼろ丼・グリーンリーフとミニトマトのお浸し</b>

<b>材料</b> 牛ひき肉 もやし  グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛そぼろ丼】</b> ひき肉（なるべく赤身の多い部分）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、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  <b>【グリーンリーフとミニトマトのお浸し】</b> ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3と共に柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。

8/21(土)
<b>くずし豆腐と水菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 水菜  じゃが芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐と水菜の煮もの】</b> 食べやすく切った水菜大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずしながらゆで、水菜を加えて柔らかくなるまでゆでる。  <b>【じゃが芋のおやき】</b> 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。