

## 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;"><b>10/11(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉ごはん・二色あえ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛切り落とし肉 白菜  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉ごはん】 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）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。  【二色あえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/12(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と玉葱のケチャップ煮・やわらかレタス・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 玉葱  レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/13(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>肉豆腐・キャベツと人参のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ 豆腐  キャベツ 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【キャベツと人参のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>10/14(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根の卵とじ・人参と水菜のスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  人参 水菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【大根の卵とじ】 食べやすく切った大根大さじ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。  【人参と水菜のスープ】 食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った水菜大さじ3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て煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/15(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>蒸し鶏・野菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉  ほうれん草 もやし 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったもやし、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、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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/16(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐ステーキ・マカロニサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  野菜マカロニクルル サニーレタス又葉野菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。  【マカロニサラダ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1と共に、柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズごく少々である。</p>