





## 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

10/18(月)
<b>牛肉とキャベツの煮もの・レタスと胡瓜のサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛切り落とし肉 キャベツ  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉とキャベツの煮もの】</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。 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。  <b>【レタスと胡瓜のサラダ】</b> 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。


10/19(火)
<b>玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 玉葱  サニーレタス又葉野菜 ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <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。  <b>【サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。

10/20(水)
<b>豚肉とチンゲン菜のとりみあえ・ピーマンと人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 チンゲン菜  ピーマン 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とチンゲン菜のとりみあえ】</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。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【ピーマンと人参のやわらか煮】</b> 食べやすく切ったピーマン大さじ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る。

10/21(木)
<b>ころころチキン・野菜スープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉  レタス グリーンアスパラ カーネルコーン  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>【野菜スープ】</b> 食べやすく切ったレタス・皮をむき、食べやすく切ったグリーンアスパラ各大さじ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。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

10/22(金)
<b>くずし豆腐・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐】</b> 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  <b>【白菜と人参のやわらかあえ】</b> 食べやすく切った白菜（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。

10/23(土)
<b>キャベたま丼・玉葱と人参のみそ汁</b>

<b>材料</b> 卵 キャベツ  玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベたま丼】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。  <b>【玉葱と人参のみそ汁】</b> 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、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。