


## 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

**10/25(月)**

**くずし豆腐と玉葱のとりみ煮・きのこサニーレタスのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
玉葱

ぶなしめじ  
サニーレタス又葉野菜


おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と玉葱のとりみ煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を崩しながら加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【きのこサニーレタスのやわらかあえ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3・細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

**10/26(火)**

**豚しゃぶと玉葱のやわらかあえ・白菜の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
玉葱

白菜


おかゆ

**作り方**  
【豚しゃぶと玉葱のやわらかあえ】  
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を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜の煮びたし】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

**10/27(水)**

**めかじきのソテー・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
めかじき切身

キャベツ  
水菜  
人参


おかゆ

**作り方**  
【めかじきのソテー】  
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。

【野菜スープ】  
食べやすく切ったキャベツ・水菜各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。

**10/28(木)**

**鶏肉のなめこうどん・白菜と大根のやわらかあえ**



**材料**  
ゆでうどん  
若鶏ムネ角切り肉  
なめこ


白菜  
大根

**作り方**  
【鶏肉のなめこうどん】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。水洗いし、細かく刻んだなめこ大さじ2、1cm長さに切ったうどん大さじ4と共に軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜と大根のやわらかあえ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**10/29(金)**

**サーモンと野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ**



**材料**  
骨取りサーモン切身  
キャベツ  
玉葱

もやし


おかゆ

**作り方**  
【サーモンと野菜のみそ煮】  
皮を取ったサーモン大さじ1をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、サーモンを入れてほぐしながらさっと煮、みそごく少々を加える。

【もやしのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

**10/30(土)**

**ミートライス・かぼちゃ茶巾**



**材料**  
豚ひき肉  
玉葱

かぼちゃ

おかゆ

**作り方**  
【ミートライス】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【かぼちゃ茶巾】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。