



## 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

11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)
<b>そばろ親子丼・野菜のみそ汁・おかゆ</b>	<b>牛肉と野菜の煮もの・やわらかサニーレタス・おかゆ</b>	<b>鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 鶏ひき肉 卵  白菜 人参 大根  おかゆ	<b>材料</b> 牛コマ 玉葱 人参  サニーレタス又葉野菜  おかゆ	<b>材料</b> 若鶏コマ チンゲン菜 人参  もやし  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【そばろ親子丼】</b> ひき肉小さじ2をゆでる。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30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。  <b>【野菜のみそ汁】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。	<b>作り方</b> <b>【牛肉と野菜の煮もの】</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。食べやすく切った玉葱大さじ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、牛肉を加える。  <b>【やわらかサニーレタス】</b> 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。	<b>作り方</b> <b>【鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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、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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  <b>【もやしのおひたし】</b> 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。

11/4(木)	11/5(金)	11/6(土)
<b>くずし豆腐・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ</b>	<b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・二色あえ・おかゆ</b>	<b>レタスのオムレツ風・玉葱とピーマンの煮もの・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 豆腐  白菜 人参  おかゆ	<b>材料</b> 豚コマ キャベツ  もやし 人参  おかゆ	<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 レタス又葉野菜  玉葱 ピーマン  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・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る。	<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に、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>【二色あえ】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ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る。	<b>作り方</b> <b>【レタスのオムレツ風】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  <b>【玉葱とピーマンの煮もの】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。