

## 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>11/8(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ</p> <p>マカロニ 人参 カーネルコーン</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【マカロニサラダ】 食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/9(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>くずし豆腐と野菜のみそ煮・サニーレタスのおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 人参 くご家庭で用意いただく材料&gt; 豆腐</p> <p>サニーレタス又葉野菜</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【くずし豆腐と野菜のみそ煮】 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、3cm角の豆腐を崩しながら加えて軟らかくなるまでゆで、みそごく少々加える。</p> <p>【サニーレタスのおひたし】 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、しょうゆごく少々をかける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/10(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉</p> <p>水菜 玉葱 もやし</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【ころころチキン】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼く。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 食べやすく切った水菜・玉葱・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/11(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ポークケチャップ・キャベツとコーンのスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ 玉葱</p> <p>キャベツ カーネルコーン</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【ポークケチャップ】 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、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。</p> <p>【キャベツとコーンのスープ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/12(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスの卵とじ丼・大根と人参の煮もの</b></p>  <p><b>材料</b> レタス 卵</p> <p>大根 人参</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【レタスの卵とじ丼】 食べやすく切ったレタス大さじ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。</p> <p>【大根と人参の煮もの】 食べやすく切った大根大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/13(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚しゃぶ鍋風・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 白菜 人参 太葱</p> <p><b>おかゆ</b></p> <p><b>作り方</b> 【豚しゃぶ鍋風】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。2cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>