

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

12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)
豚肉とレタスのとろみあえ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ 	さけのソテー・温野菜サラダ・おかゆ 	二色丼・もやしと太葱のみぞ汁 
材料 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜 もやし ピーマン おかゆ 作り方 【豚肉とレタスのとろみあえ】 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。食べやすく切ったレタス大さじ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、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【もやしとピーマンの煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ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。	材料 三陸産養殖銀鮭 キャベツ 玉葱 カーネルコーン おかゆ 作り方 【さけのソテー】 さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を共に軟らかくなるまでゆでる。	材料 卵 人参 もやし 太葱 おかゆ 作り方 【二色丼】 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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【もやしと太葱のみぞ汁】 食べやすく切ったもやし大さじ3、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、湯大さじ3、みぞごく少々を加える。

12/23(木)	12/24(金)	12/25(土)
牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ 	ナポリタン風・ヨーグルトサラダ 	鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ 
材料 牛切り落とし肉 豆腐 白菜 人参 おかゆ 作り方 【牛肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。3cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮る。 【白菜と人参のやわらか煮】 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。	材料 スパゲティ 玉葱 ピーマン レタス <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 作り方 【ナポリタン風】 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、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。 【ヨーグルトサラダ】 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、ヨーグルト大さじ3とあえる。	材料 若鶏モモ肉 玉葱 かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ 作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1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。 【パンプキンサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、グリーンリーフ各大さじ3軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。