

## カットミール 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>12/5(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉と野菜のみそチーズ鍋・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ もやし 玉葱 にら スライスチーズ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉と野菜のみそチーズ鍋】 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。食べやすく切ったもやし・玉葱各大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、牛肉、みそごく少々、チーズ1/3枚をちぎって加えて煮る。</p> <p>0</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/6(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ひじきオムレツ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 小芽ひじき &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ひじきオムレツ】 大人用で水につけて戻したひじき大さじ1を柔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、ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【キャベツと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/7(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチキン・わかめと野菜のスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ</p> <p>乾燥カットわかめ 水菜 もやし</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ころころチキン】 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。</p> <p>【わかめと野菜のスープ】 細かく刻んだわかめ小さじ1、食べやすく切った水菜・もやし各大さじ3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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/8(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・大根と枝豆のみそ煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 サニーレタス又葉野菜</p> <p>大根 むき枝豆</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、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>【大根と枝豆のみそ煮】 解凍し、食べやすく切った大根大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/9(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱の卵とじ丼】 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コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【白菜と人参のおひたし】 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を柔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>12/10(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐とピーマンのとろみ煮・スパゲティサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ピーマン &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐</p> <p>スパゲティ レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐とピーマンのとろみ煮】 食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【スパゲティサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。</p>