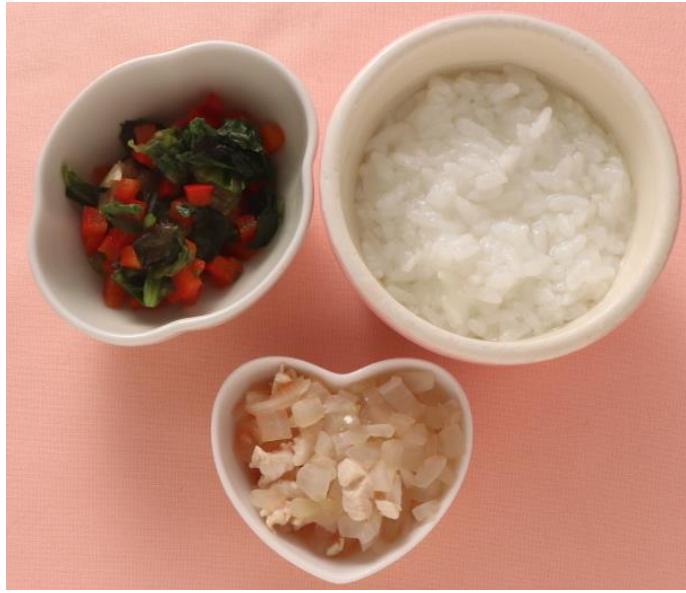



カットミール 離乳食の作り方（9～11ヶ月頃）


※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


2/6(月)
チキンケチャップ・サニーレタスとパプリカの煮もの・おかゆ

<p><b>材料</b></p> <p>若鶏ムネ角切り肉 玉葱</p> <p>サニーレタス又葉野菜 パプリカ（赤）</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b></p> <p>【チキンケチャップ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、 鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。</p> <p>【サニーレタスとパプリカの煮もの】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った パプリカ大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>


2/7(火)
そばろみそ丼・二色あえ

<p><b>材料</b></p> <p>豚ひき肉 もやし</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b></p> <p>【そばろみそ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。 食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、 ひき肉、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつ け、おかゆにのせる。</p> <p>【二色あえ】 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。</p>

2/8(水)
蒸し鶏・大根と枝豆のマヨサラダ・おかゆ

<p><b>材料</b></p> <p>若鶏モモ肉 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>大根 むき枝豆</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b></p> <p>【蒸し鶏】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・脂を取り、 食べやすく切った鶏肉大さじ1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。</p> <p>【大根と枝豆のマヨサラダ】 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を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく 少々を混ぜる。</p>

2/9(木)
肉豆腐・キャベツと人参のおひたし・おかゆ

<p><b>材料</b></p> <p>豚コマ 豆腐</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b></p> <p>【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、 3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラッ プをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、 しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【キャベツと人参のおひたし】 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を軟らかくなるまでゆでる。</p>

2/10(金)
チンゲン菜の卵とじ・大根ともやしのおかかあえ・おかゆ

<p><b>材料</b></p> <p>卵 チンゲン菜</p> <p>大根 もやし</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b></p> <p>【チンゲン菜の卵とじ】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）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 に火を通す。</p> <p>【大根ともやしのおかかあえ】 食べやすく切った大根・もやし各大さじ3を軟らかくなる までゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。</p>

2/11(土)
二色キャベツのヨーグルトサラダ・サニーレタスのミニト マト煮・おかゆ

<p><b>材料</b></p> <p>キャベツ レッドキャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>サニーレタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ</p>
<p><b>作り方</b></p> <p>【二色キャベツのヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったキャベツ・レッドキャベツ計大さじ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。</p> <p>【サニーレタスのミニトマト煮】 皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやす く切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>