

## 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>5/23(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉と野菜のやわらか煮・もやしと人参のスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ 玉葱 にら  もやし 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉と野菜のやわらか煮】 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、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。  【もやしと人参のスープ】 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を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/24(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と白菜のレンジ蒸し・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 白菜  水菜 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）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。  【水菜と玉葱の煮びたし】 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/25(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のオムレツ風・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱  キャベツ 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のオムレツ風】 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、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  【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、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>5/26(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚丼・わかめと白菜のおかかあえ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ 太葱  乾燥カットわかめ 白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚丼】 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。食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  【わかめと白菜のおかかあえ】 大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3と共に柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/27(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ 人参  もやし  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と野菜のみそ煮】 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、鶏肉、みそごく少々を加える。  【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/28(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐ステーキ・大根と人参の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  大根 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐ステーキ】 水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。  【大根と人参の煮もの】 食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>