





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

| 5/30(月) |
|--|
| ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ |
|  |
| 材料 若鶏ムネ肉 大根 人参 おかゆ |
| 作り方 【ゆで鶏のおかかのせ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。削り節をのせる。 【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。 |

| 5/31(火) |
|---|
| ふわふわオムレツ風・白菜とピーマンのあえもの・おかゆ |
|  |
| 材料 卵 豆腐 白菜 ピーマン おかゆ |
| 作り方 【ふわふわオムレツ風】 豆腐2cm角を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。 【白菜とピーマンのあえもの】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。 |

| 6/1(水) |
|---|
| 牛丼・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮 |
|  |
| 材料 牛切り落とし肉 玉葱 サニーレタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ |
| 作り方 【牛丼】 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を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。 |

| 6/2(木) |
|---|
| 玉葱の卵とじ・キャベツときのこの煮びたし・おかゆ |
|  |
| 材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 ぶなしめじ キャベツ おかゆ |
| 作り方 【玉葱の卵とじ】 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、しょうゆごく少々を加え、十分に火を通す。 【キャベツときのこの煮びたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。 |

| 6/3(金) |
|--|
| ころころチキン・白菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ |
|  |
| 材料 若鶏コマ 白菜 玉葱 おかゆ |
| 作り方 【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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。 |

| 6/4(土) |
|---|
| 肉うどん・サニーレタスと人参のおひたし |
|  |
| 材料 ゆでうどん 豚コマ キャベツ サニーレタス又葉野菜 人参 |
| 作り方 【肉うどん】 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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3、1cmの長さに切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。 【サニーレタスと人参のおひたし】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。 |