



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

7/11(月)
豚肉ときのこの煮もの・温野菜サラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 ぶなしめじ 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豚肉ときのこの煮もの】 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。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、豚肉を加える。 【温野菜サラダ】 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。

7/12(火)
豆腐と野菜のおかかあえ・ひじきと大根の煮もの・おかゆ

材料 キャベツ 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 小芽ひじき 大根 おかゆ
作り方 【豆腐と野菜のおかかあえ】 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。3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、削り節ごく少々であえる。 【ひじきと大根の煮もの】 大人用で水につけて戻したひじき大さじ1、食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

7/13(水)
そぼろみそ丼・二色あえ

材料 豚ひき肉 もやし 白菜 人参 おかゆ
作り方 【そぼろみそ丼】 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を柔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。 【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を柔らかくなるまでゆでる。

7/14(木)
蒸し鶏・グリーンリーフとパプリカのチーズあえ・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 グリーンリーフ又葉野菜 パプリカ ナチュラルチーズ おかゆ
作り方 【蒸し鶏】 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分加熱し、ほぐす。 【グリーンリーフとパプリカのあえもの】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、食べやすく切ったパプリカ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。チーズ1つまみをまぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

7/15(金)
鶏肉とかぼちゃのマッシュ・レタスとミニトマトのやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏コマ かぼちゃ レタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。 【レタスとミニトマトのやわらか煮】 食べやすく切ったレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。

7/16(土)
豚たま丼・野菜のおひたし

材料 豚コマ 卵 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豚たま丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉を混ぜ、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【野菜のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。