
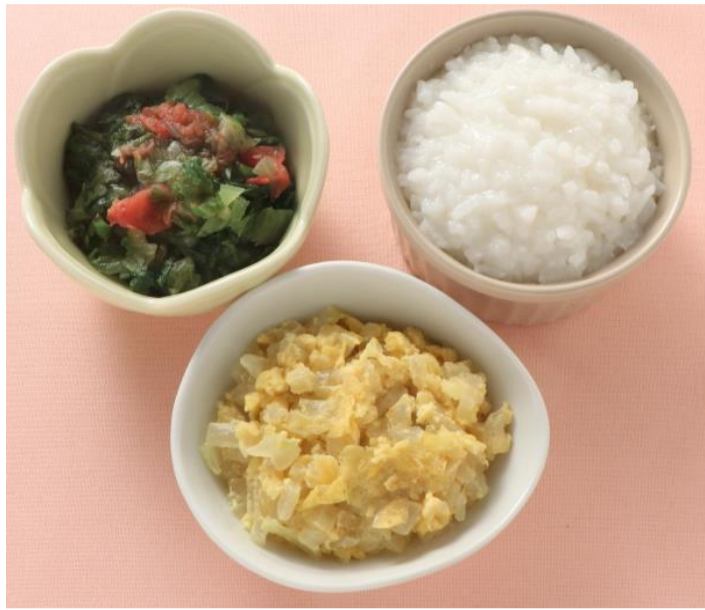



カットミール 離乳食の作り方（9～11ヶ月頃）

※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


8/1(月)
豚肉ともやしのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 もやし キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【豚肉ともやしのレンジ蒸し】 脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったもやし大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【2色あえ】 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。


8/2(火)
玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト 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コでとじ、十分に火を通す。 【サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、柔らかくなるまでゆでる。

8/3(水)
豆腐サラダ・やわらかチンゲン菜・おかゆ

材料 豆腐 乾燥カットわかめ グリーンリーフ又葉野菜 チンゲン菜 おかゆ
作り方 【豆腐サラダ】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻む。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、わかめを柔らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。 【やわらかチンゲン菜】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/4(木)
牛たま丼・やわらかレタス

材料 牛切り落とし肉 卵 玉葱 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【牛たま丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2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、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/5(金)
鶏肉と白菜のやわらか煮・もやしと人参のあえもの・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 もやし 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と白菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【もやしと人参のあえもの】 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る。

8/6(土)
肉うどん・グリーンリーフと人参のおひたし

材料 レンジうどん 豚コマ 太葱 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
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。食べやすく切った太葱大さじ1、大人用でレンジ加熱して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。 【グリーンリーフと人参のおひたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。