

## 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>8/8(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかサニーレタス・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 もやし ピーマン  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と野菜のケチャップ煮】 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。食べやすく切ったもやし大さじ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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  【やわらかサニーレタス】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/9(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  水菜 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。  【野菜汁】 食べやすく切った水菜・大根各大さじ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、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>8/10(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と白菜のみそ煮・グリーンリーフとコーンのやわらかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 白菜  グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と白菜のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。  【グリーンリーフとコーンのやわらかあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>8/11(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛丼・もやしと胡瓜のおひたし</b></p>  <p><b>材料</b> 牛切り落とし肉 玉葱  もやし 胡瓜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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、牛肉と共におかゆにのせる。  【もやしと胡瓜のおひたし】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/12(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の卵とじ・サニーレタスと人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  サニーレタス又葉野菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【サニーレタスと人参のやわらか煮】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/13(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と白菜のとろみ煮・レタスとトマトの二色あえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  レタス又葉野菜 トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と白菜のとろみ煮】 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る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  【レタスとトマトの二色あえ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。</p>