



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;">8/16(火)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・かぼちゃサラダ・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/17(水)</p> <p style="text-align: center;">牛たま丼・白菜と人参のやわらか煮</p> 
<p>材料</p>	<p>材料</p> <p>若鶏ムネ肉</p> <p>かぼちゃ ブロッコリー 人参</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>牛コマ 卵</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p>	<p>作り方</p> <p>【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。</p> <p>【かぼちゃサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、解凍して食べやすく切ったブロッコリー大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。</p>	<p>作り方</p> <p>【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。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。</p> <p>【白菜と人参のやわらか煮】 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。</p>
<p style="text-align: center;">8/18(木)</p> <p style="text-align: center;">野菜のそぼろみそ煮・キャベツのおひたし・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/19(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・白菜のスープ・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/20(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの卵とじ・胡瓜と人参のおかかあえ・おかゆ</p> 
<p>材料</p> <p>豚ひき肉 玉葱</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>豚切り落とし肉 じゃが芋</p> <p>白菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>温泉卵 キャベツ</p> <p>胡瓜 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【野菜のそぼろみそ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加える。</p> <p>【キャベツのおひたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p>作り方</p> <p>【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】 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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。</p> <p>【白菜のスープ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p>作り方</p> <p>【キャベツの卵とじ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【胡瓜と人参のおかかあえ】 食べやすく切った胡瓜大さじ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、削り節ごく少々を加えて混ぜる。</p>