

## 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>8/22(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>肉豆腐・わかめと白菜のおかかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用豆腐  乾燥カットわかめ 白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみ、みそごく少々を加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【わかめと白菜のおかかあえ】 大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3と共に軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/23(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンリーフのヨーグルトあえ・カラフルおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  玉葱 人参 ピーマン おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【グリーンリーフのヨーグルトあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。  【カラフルおひたし】 食べやすく切った玉葱・人参・ピーマン計大さじ8を軟らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/24(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>そぼろ親子とじ・二色あえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 卵  キャベツ もやし  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【そぼろ親子とじ】 ひき肉小さじ2をゆで、卵1/2コととじ、十分に火を通す。  【二色あえ】 食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>8/25(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と白菜のやわらかあえ・大根とレタスの煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 白菜  大根 レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と白菜のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶして混ぜ合わせる。  【大根とレタスの煮もの】 食べやすく切った大根、レタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/26(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチキン・野菜スープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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、少量の油で焼き、食べやすく切る。  【野菜スープ】 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を軟らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/27(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>にらたま丼・もやしのおひたし</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱 にら  もやし  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【にらたま丼】 食べやすく切った玉葱大さじ3・食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。</p>