




# 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

10/3(月)
<b>豚肉とかぼちゃのみそ煮・二色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 かぼちゃ  もやし ピーマン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とかぼちゃのみそ煮】</b> 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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。  <b>【二色あえ】</b> 食べやすく切ったピーマン大さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

10/4(火)
<b>豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  ほうれん草 グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐ステーキ】</b> 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。しょうゆごく少々をかける。  <b>【温野菜サラダ】</b> 解凍し、食べやすく切ったほうれん草(葉の部分)大さじ3、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

10/5(水)
<b>レンジでチャーハン風・もやしと白菜のおひたし</b>

<b>材料</b> 卵 太葱  もやし 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【レンジでチャーハン風】</b> 食べやすく切った太葱大さじ1を、溶き卵1/2コと共におかゆに混ぜる。ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約2分30秒加熱し、十分に火を通す。  <b>【もやしと白菜のおひたし】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ3、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。削り節少々を加えて煮る。

10/6(木)
<b>ころころチキン・野菜スープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン】</b> 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。  <b>【野菜スープ】</b> 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。

10/7(金)
<b>蒸し鶏・ブロッコリーとコーンのサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 サニーレタス又葉野菜  ブロッコリー カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【蒸し鶏】</b> 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、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分加熱する。  <b>【ブロッコリーとコーンのサラダ】</b> 解凍し、食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を混ぜる。

10/8(土)
<b>牛肉と大根の煮もの・水菜となめこのみそ汁・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛モモ又肩ロース肉 大根  水菜 なめこ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉と大根の煮もの】</b> 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。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉を加える。  <b>【水菜となめこのみそ汁】</b> 食べやすく切った水菜大さじ3、水洗いし、細かく刻んだなめこ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。