







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;">10/10(月)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶ鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豚バラ薄切り肉 白菜 もやし 太葱 おかゆ</p> <p>作り方 【豚しゃぶ鍋風】 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。</p> <p>0</p>	<p style="text-align: center;">10/11(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と大根のやわらか煮・キャベツと玉葱のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と大根のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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。</p> <p>【キャベツと玉葱のあえもの】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/12(水)</p> <p style="text-align: center;">野菜の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【野菜の卵とじ】 食べやすく切ったレタス大さじ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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【パンプキンサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々であえる。</p>
<p style="text-align: center;">10/13(木)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐の麻婆風・野菜のレンジ蒸し・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 にら キャベツ ぶなしめじ おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【野菜のレンジ蒸し】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">10/14(金)</p> <p style="text-align: center;">2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのみそ煮・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 胡瓜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト もやし おかゆ</p> <p>作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。</p> <p>【もやしのみそ煮】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">10/15(土)</p> <p style="text-align: center;">牛丼・野菜のスープ</p>  <p>材料 牛切り落とし肉 カーネルコーン 玉葱 ピーマン 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【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。細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。</p> <p>【野菜のスープ】 玉葱、ピーマン、人参計大さじ4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>