

# 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>12/12(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛たま丼・レタスと人参のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ 卵 玉葱  レタス又葉野菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。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。  【レタスと人参のやわらか煮】 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を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/13(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉のミニトマトソースがけ・白菜とグリーンリーフのマヨあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ ミニトマト  白菜 グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉のミニトマトソースがけ】 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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豚肉にかける。  【白菜とグリーンリーフのマヨあえ】 食べやすく切った白菜・グリーンリーフ各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/14(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ チンゲン菜 人参  もやし  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  【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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/15(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根の卵とじ・キャベツと玉葱のみそ汁・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  キャベツ 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【大根の卵とじ】 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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  【キャベツと玉葱のみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/16(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と水菜のレンジ蒸し・もやしとわかめのおかかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏モモ肉 水菜  もやし 乾燥カットわかめ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と水菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った水菜大さじ3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。  【もやしとわかめのおかかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ3、細かく刻んだわかめ小さじ1を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をかける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/17(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐ステーキ・きのこ野菜の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  ぶなしめじ キャベツ 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がし、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。  【きのこ野菜の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>