

## 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>1/23(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とかぼちゃのマッシュ・温野菜サラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 かぼちゃ</p> <p>サニーレタス又葉野菜 胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、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て粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。</p> <p>【温野菜サラダ】 食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ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>1/24(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚汁・二色和え・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ ごぼう 人参</p> <p>玉葱 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚汁】 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。解凍し、細かく刻んだごぼう大さじ1、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。豚肉、湯大さじ3、みそごく少々を加える。</p> <p>【二色和え】 食べやすく切った玉葱・グリーンリーフ各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/25(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛そぼろ煮・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛ひき肉 キャベツ むき枝豆</p> <p>トマト</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛そぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【やわらかトマト】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>1/26(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レンジでチャーハン風・もやしと白菜のおひたし</b></p>  <p><b>材料</b> 太葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵</p> <p>もやし 白菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レンジでチャーハン風】 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。</p> <p>【もやしと白菜のおひたし】 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。削り節少々を散らす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/27(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐サラダ・やわらか玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 乾燥カットわかめ レタス</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐サラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ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、3cm角の豆腐を加えてさらにゆで、ざっとつぶしてマヨネーズごく少々であえる。</p> <p>【やわらか玉葱】 食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/28(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト</p> <p>サニーレタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【二色野菜のヨーグルトあえ】 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を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。</p> <p>【サニーレタスの煮もの】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>