

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

1/30(月)	1/31(火)	2/1(水)
肉豆腐・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ 	鶏肉と白菜のレンジ蒸し・野菜のみそ汁・おかゆ 	牛丼・かぼちゃと人参の煮もの 
材料 豚切り落とし肉 豆腐 もやし 人参 おかゆ	材料 若鶏コマ 白菜 サニーレタス又葉野菜 ぶなしめじ おかゆ	材料 牛コマ 玉葱 かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【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分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【もやしと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ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。	作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【野菜のみそ汁】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。	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。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、牛肉と共におかゆにのせる。 【かぼちゃと人参の煮もの】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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。
2/2(木) グリーンリーフのヨーグルトあえ・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ 	2/3(金) 豚肉のみそ鍋風・おかゆ 	2/4(土) レタスの卵とじ・胡瓜と玉葱のおかかあえ・おかゆ 
材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ カーネルコーン おかゆ	材料 豚コマ もやし 白菜 にら おかゆ	材料 温泉卵 レタス又葉野菜 胡瓜 玉葱 おかゆ
作り方 【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。 【キャベツとコーンのサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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である。	作り方 【豚肉のみそ鍋風】 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。食べやすく切ったもやし・白菜各大さじ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。豚肉、みそごく少々を加えて煮る。 0	作り方 【レタスの卵とじ】 食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【胡瓜と玉葱のおかかあえ】 食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。