

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;">2/13(月)</p> <p style="text-align: center;">洋風豚丼・サニーレタスと人参のやわらか煮</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 キャベツ サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【洋風豚丼】 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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮、おかゆにのせる。 【サニーレタスと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">2/14(火)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉と野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 白菜 にら もやし おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉と野菜のみそ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、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。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。 【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/15(水)</p> <p style="text-align: center;">牛肉豆腐・水菜と太葱のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ 豆腐 水菜 太葱 おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ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。 【水菜と太葱のあえもの】 食べやすく切った水菜大さじ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。</p>
<p style="text-align: center;">2/16(木)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーのヨーグルトあえ・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ</p>  <p>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</p> <p>作り方 【グリーンリーのヨーグルトあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔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を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。</p>	<p style="text-align: center;">2/17(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し・サニーレタスと人参の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ チンゲン菜 サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3に、片栗粉1つまみを加えてラップをかけ、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。 【サニーレタスと人参の煮もの】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">2/18(土)</p> <p style="text-align: center;">野菜のオムレツ風・やわらかレタス・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 ピーマン パプリカ レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【野菜のオムレツ風】 食べやすく切った玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>