

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

9/25(月) 白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ  材料 白菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 もやし 人参 おかゆ 作り方 【白菜の卵とじ】 食べやすく切った白菜大さじ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。 【もやしと人参の煮もの】 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だし汁で煮る。	9/26(火) ツナサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ  材料 ツナフレーク油漬 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ 玉葱 おかゆ 作り方 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、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、マヨネーズごく少々であえる。 【キャベツと玉葱のおひたし】 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だし汁で煮る。	9/27(水) 豆腐のみそ鍋風・おかゆ  材料 豆腐 玉葱 ピーマン もやし おかゆ 作り方 【豆腐のみそ鍋風】 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った玉葱・もやし各大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。 0
---	---	---

9/28(木) 野菜のそぼろ煮・やわらかサニーレタス・おかゆ  材料 鶏ひき肉 大根 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ 作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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、ひき肉・しょうゆごく少々を加える。 【やわらかサニーレタス】 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だし汁で煮る。	9/29(金) ポークケチャップ・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし・おかゆ  材料 豚コマ ほうれん草 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ 作り方 【ポークケチャップ】 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。解凍して食べやすく切ったほうれん草大さじ3を軟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る。 【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。	9/30(土) キャベツのヨーグルトあえ・水菜と人参のみそ汁・おかゆ  材料 キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 水菜 人参 おかゆ 作り方 【キャベツのヨーグルトあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3をあえる。 【水菜と人参のみそ汁】 食べやすく切った水菜大さじ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、みそごく少々、湯大さじ3を加える。
---	--	---