

## 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>11/20(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ツナと玉葱のレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ツナフレーク油漬 玉葱</p> <p>マカロニ キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ツナと玉葱のレンジ蒸し】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3を合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【マカロニサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、大人用でゆでて食べやすく切ったマカロニ大さじ1を柔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>11/21(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>肉豆腐・白菜と人参のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ 豆腐</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p> <p>【白菜と人参のおひたし】 食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/22(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチキン・野菜のレンジ蒸し・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ</p> <p>キャベツ 玉葱 ぶなしめじ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。</p> <p>【野菜のレンジ蒸し】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/23(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>にらみそ牛丼・もやしと人参のやわらかあえ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ にら</p> <p>もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【にらみそ牛丼】 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。食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、みそごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。</p> <p>【もやしと人参のやわらかあえ】 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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/24(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>チキンチャップ・サニーレタスのミニトマト煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 白菜</p> <p>サニーレタス又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【チキンチャップ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。</p> <p>【サニーレタスのミニトマト煮】 皮・種を取り食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/25(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜のそぼろ煮・レタスのスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛豚ひき肉 キャベツ ピーマン</p> <p>レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【野菜のそぼろ煮】 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、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮、ひき肉を加える。</p> <p>【レタスのスープ】 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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。</p>