





## 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

11/27(月)
<b>牛肉と玉葱のみそ煮・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛コマ 玉葱  レタス又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉と玉葱のみそ煮】</b> 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を柔らかくなるまでゆで、牛肉、みそごく少々を加える。  <b>【レタスと人参のやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。


11/28(火)
<b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・水菜ともやしのマヨサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ キャベツ  水菜 もやし  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【水菜ともやしのマヨサラダ】</b> 食べやすく切った水菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

11/29(水)
<b>親子丼・レタスのトマトのサラダ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 卵 玉葱  レタス又葉野菜 トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【親子丼】</b> 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  <b>【レタスのトマトのサラダ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

11/30(木)
<b>キャベツのヨーグルトあえ・もやしとピーマンのお浸し・おかゆ</b>

<b>材料</b> 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  もやし ピーマン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのヨーグルトあえ】</b> 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る。ヨーグルト大さじ3をあえる。  <b>【もやしとピーマンのお浸し】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ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、削り節ごく少々を加える。

12/1(金)
<b>豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜 人参 なら  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と野菜のみそ鍋風】</b> 食べやすく切った3cm角の豆腐、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、食べやすく切ったなら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。  0

12/2(土)
<b>豚しゃぶサラダ・かぼちゃと玉葱の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 サニーレタス又葉野菜  かぼちゃ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚しゃぶサラダ】</b> 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。食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、マヨネーズごく少々を加えてあえる。  <b>【かぼちゃと玉葱の煮もの】</b> 皮を取って食べやすく切ったかぼちゃ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。