



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;">12/4(月)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ</p>  <p>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</p> <p>玉葱 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>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を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。</p> <p>【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">12/5(火)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と野菜のみそ鍋・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ チンゲン菜 もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と野菜のみそ鍋】 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。食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ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、豚肉、みそごく少々を加える。</p> <p>0</p>	<p style="text-align: center;">12/6(水)</p> <p style="text-align: center;">牛肉豆腐・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 牛切り落とし肉 豆腐</p> <p>キャベツ 玉葱</p> <p>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。</p> <p>【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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>
<p style="text-align: center;">12/7(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・グリーンリーフのミニトマト煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3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>【グリーンリーフのミニトマト煮】 皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コ、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だし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">12/8(金)</p> <p style="text-align: center;">大根の卵とじ・人参と水菜のスープ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 大根</p> <p>水菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【大根の卵とじ】 食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。</p> <p>【人参と水菜のスープ】 食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った水菜大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;">12/9(土)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐のみそ麻婆風・やわらか白菜・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 太葱 にら</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐のみそ麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1をみじん切りの葱大さじ1と共に柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながらだし汁で煮、にら、葱、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【やわらか白菜】 食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>