


# 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

**12/11(月)**

**ツナサラダ・胡瓜とコーンのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
ツナフレーク油漬  
キャベツ

胡瓜  
カーネルコーン


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、食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

【胡瓜とコーンのやわらかあえ】  
食べやすく切った胡瓜大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/12(火)**

**牛たま丼・大根と人参の煮もの**



**材料**  
牛ひき肉  
卵

大根  
人参


おかゆ

**作り方**  
【牛たま丼】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【大根と人参の煮もの】  
食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参を大2さじを軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/13(水)**

**くずし豆腐と水菜のとろみ煮・芽キャベツとパプリカのおひたし・おかゆ**



**材料**  
水菜  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐

芽キャベツ  
パプリカ（赤）


おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と水菜のとろみ煮】  
食べやすく切った水菜大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて軟らかくなるまで煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、みそをごく少々加える。

【芽キャベツとパプリカのおひたし】  
解凍して食べやすく切った芽キャベツ・パプリカ各大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/14(木)**

**2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
人参  
＜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

おかゆ

**作り方**  
【2色野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った玉葱大さじ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る。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【もやしのやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/15(金)**

**豚肉のミニトマトソースがけ・白菜とグリーンリーフのマヨあえ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
ミニトマト

白菜  
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【豚肉のミニトマトソースがけ】  
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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豚肉にかける。

【白菜とグリーンリーフのマヨあえ】  
食べやすく切った白菜・グリーンリーフ各大さじ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。

**12/16(土)**

**ふわふわオムレツ風・かぼちゃとサニーレタスのサラダ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
卵

かぼちゃ  
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【ふわふわオムレツ風】  
2cm角の豆腐を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

【かぼちゃとサニーレタスのサラダ】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・サニーレタス各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。