

## 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>2/26(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ サニーレタス又葉野菜 人参  もやし  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と野菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。  【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/27(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>チキンチャップ・レタスとパプリカのスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 玉葱  レタス パプリカ  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。食べやすく切った玉葱大さじ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煮る。  【レタスとパプリカのスープ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切ったパプリカ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/28(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・人参と枝豆のマヨサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ キャベツ  人参 むき枝豆  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 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。  【人参と枝豆のマヨサラダ】 食べやすく切った人参大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/29(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛丼・ひじきとグリーンリーの煮もの</b></p>  <p><b>材料</b> 牛切り落とし肉 玉葱  小芽ひじき グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  【ひじきとグリーンリーの煮もの】 大人用で水につけて戻し、食べやすく切ったひじき大さじ1、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;"><b>3/1(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚しゃぶ肉の小鍋風・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 白菜 大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚しゃぶ肉の小鍋風】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。  0</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/2(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの卵とじ・レタスと胡瓜のあえもの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 キャベツ  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの卵とじ】 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。卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  【レタスと胡瓜のあえもの】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>