


# 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

**4/1(月)**

**牛肉と野菜の煮もの・グリーンリーフとミニトマトのサラダ・おかゆ**




**材料**  
牛コマ  
玉葱  
人参  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と野菜の煮もの】  
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、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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【グリーンリーフとミニトマトのサラダ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**4/2(火)**

**くずし豆腐と水菜のとろみ煮・玉葱といんげんのみそ汁・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
水菜  
  
玉葱  
いんげん  
  
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、水菜を加えて柔らかくなるまで煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【玉葱といんげんのみそ汁】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったいんげん大さじ1を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加える。

**4/3(水)**

**洋風豚丼・サニーレタスと人参のやわらか煮**



**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ  
  
サニーレタス又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【洋風豚丼】  
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮、おかゆにのせる。  
  
【サニーレタスと人参のやわらか煮】  
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だし汁で煮る。

**4/4(木)**

**鶏肉とかぼちゃのマッシュ・マカロニサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
かぼちゃ  
  
マカロニ  
レタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。  
  
【マカロニサラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ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を加える。

**4/5(金)**

**きのこオムレツ・白菜と胡瓜の煮もの・おかゆ**




**材料**  
卵  
ぶなしめじ  
  
白菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【きのこオムレツ】  
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを混ぜ、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、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。  
  
【白菜と胡瓜の煮もの】  
食べやすく切った白菜・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**4/6(土)**

**豆腐ステーキ・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
さつま芋  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。  
  
【野菜スープ】  
解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ3、食べやすく切ったキャベツ大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。