

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;">4/15(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏がゆ・おなかサラダ</p>  <p>材料 若鶏コマ グリーンリーフ又葉野菜 人参 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏がゆ】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆで、おかゆにのせる。 【おなかサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜大さじ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、削り節ごく少々をあえる。</p>	<p style="text-align: center;">4/16(火)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐の麻婆風・水菜とミニトマトのスープ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 にら 水菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1を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、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【水菜とミニトマトのスープ】 食べやすく切った水菜大さじ3、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コ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;">4/17(水)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と大根の煮もの・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 大根 サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と大根の煮もの】 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。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【サニーレタスと人参のおひたし】 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。</p>
<p style="text-align: center;">4/18(木)</p> <p style="text-align: center;">チキンのトマト煮・もやしと人参のやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 トマト 玉葱 もやし 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【チキンのトマト煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を加えて煮、鶏肉を加えてさらに煮る。 【もやしと人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">4/19(金)</p> <p style="text-align: center;">肉うどん・やわらかレタス</p>  <p>材料 レンジうどん 豚コマ キャベツ レタス又葉野菜</p> <p>作り方 【肉うどん】 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、大人用でレンジ加熱して食べやすく切ったうどん40g（大さじ4）を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">4/20(土)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 大根 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。 【白菜と大根のやわらか煮】 食べやすく切った白菜・大根・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>