


# 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

**5/6(月)**

**鶏肉とキャベツの煮もの・かぼちゃサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
キャベツ

かぼちゃ  
むき枝豆


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とキャベツの煮もの】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【かぼちゃサラダ】  
皮・種を取って食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、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える。

**5/7(火)**

**豚肉と玉葱のレンジ蒸し・鶏肉と人参のスープ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

若鶏コマ  
人参  
刻みのり


おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2、食べやすく切った玉葱大さじ3にラップをかけ、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。

【鶏肉と人参のスープ】  
脂の部分を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2、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る。刻みのり1つまみ、だし汁大さじ3を加え、さっと煮る。

**5/8(水)**

**きのこのオムレツ・2色あえ・おかゆ**



**材料**  
卵  
ぶなしめじ

ほうれん草  
もやし


おかゆ

**作り方**  
【きのこのオムレツ】  
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コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【2色あえ】  
解凍し、食べやすく切ったほうれん草・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**5/9(木)**

**ツナサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ**



**材料**  
ツナフレーク油漬  
サニーレタス又葉野菜

キャベツ  
玉葱


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、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

【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。

**5/10(金)**

**豚肉と豆腐のミニ鍋風・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
豆腐  
もやし  
太葱


おかゆ

**作り方**  
【豚肉と豆腐のミニ鍋風】  
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。3cm角の豆腐、食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。

0

**5/11(土)**

**みそ牛丼・レタスとミニトマトのスープ**



**材料**  
牛コマ  
玉葱

レタス又葉野菜  
ミニトマト

おかゆ

**作り方**  
【みそ牛丼】  
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、みそごく少々を加え、おかゆにのせる。

【レタスとミニトマトのスープ】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。