

## 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>6/17(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とかぼちゃのマッシュ・温野菜サラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 かぼちゃ</p> <p>レタス又葉野菜 胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p> <p>【温野菜サラダ】 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ゆで、マヨネーズごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>6/18(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚丼・もやしと人参のスープ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 にら</p> <p>もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【もやしと人参のスープ】 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ゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>6/19(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かじきと玉葱のやわらか煮・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かじき一口カット 玉葱</p> <p>サニーレタス又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【かじきと玉葱のやわらか煮】 かじきは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、ゆで、ほぐす。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、かじきとあえる。</p> <p>【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;"><b>6/20(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉と舞茸の煮もの・やわらかグリーンリーフ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛切り落とし肉 玉葱 舞茸</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉と舞茸の煮もの】 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、細かく刻んだ舞茸大さじ2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て、さっと煮る。</p> <p>【やわらかグリーンリーフ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>6/21(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチキン・きのここと野菜の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏コマ</p> <p>キャベツ 人参 ぶなしめじ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。</p> <p>【きのここと野菜の煮びたし】 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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>6/22(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 白菜 太葱 水菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と野菜のみそ鍋風】 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・水菜各大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。</p> <p>0</p>