



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

6/24(月)
牛丼・ひじきと白菜のあえもの

材料 牛コマ 人参 小芽ひじき 白菜 おかゆ
作り方 【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。食べやすく切った人参大さじ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、おかゆにのせる。 【ひじきと白菜のあえもの】 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、食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/25(火)
キャベツの卵とじ・レタスと玉葱のサラダ・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【レタスと玉葱のサラダ】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/26(水)
玉葱の白あえ風・サニーレタスとコーンのマヨあえ・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【玉葱の白あえ風】 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る。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【サニーレタスとコーンのマヨあえ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

6/27(木)
鶏肉と白菜のレンジ蒸し・水菜とミニトマトのスープ・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 水菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【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、しょうゆごく少々を加える。

6/28(金)
2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ

材料 玉葱 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト もやし おかゆ
作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 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、ヨーグルト大さじ3にのせる。 【もやしのやわらか煮】 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。

6/29(土)
人参のそぼろ煮・キャベツとミニトマトのおひたし・おかゆ

材料 豚ひき肉 人参 キャベツ ミニトマト おかゆ
作り方 【人参のそぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。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、ひき肉、みそごく少々を加える。 【キャベツとミニトマトのおひたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。