

# 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

**7/15(月)**

**豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
  
キャベツ  
もやし  
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。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

**7/16(火)**

**野菜の卵とじ丼・グリーンリーの煮びたし**




**材料**  
玉葱  
ピーマン  
人参  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
グリーンリーフ又葉野菜

**作り方**  
【野菜の卵とじ丼】  
食べやすく切った玉葱、ピーマン、人参計大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【グリーンリーの煮びたし】  
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。

**7/17(水)**

**豚肉と玉葱のやわらか煮・かぼちゃサラダ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
  
かぼちゃ  
むき枝豆  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のやわらか煮】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、だし汁、みそごく少々を加えて煮る。  
  
【かぼちゃサラダ】  
皮・種を取り、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、つぶしながらあえる。

**7/18(木)**

**鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
ぶなしめじ  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉ときのこの煮もの】  
皮・脂を取り食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。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、鶏肉、だし汁、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。  
  
【二色あえ】  
食べやすく切った白菜大さじ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ゆでる。

**7/19(金)**

**豚肉とレタスのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
レタス又葉野菜  
  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とレタスのレンジ蒸し】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【野菜スープ】  
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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

**7/20(土)**

**水菜と卵のサラダ・わかめと大根のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
温泉卵  
水菜  
  
乾燥カットわかめ  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【水菜と卵のサラダ】  
食べやすく切った水菜大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【わかめと大根のみそ汁】  
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻み、食べやすく切った大根大さじ3と共に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。