

# 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

**7/29(月)**

**豆腐ステーキ・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
ぶなしめじ  
キャベツ  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
豆腐25g (3cm角) は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。  
  
【きのこ野菜のやわらか煮】  
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る。

**7/30(火)**

**豚肉ときのこの煮もの・パンプキンサラダ・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
舞茸  
かぼちゃ  
サニーレタス又葉野菜  
カーネルコーン  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉ときのこの煮もの】  
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。細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。  
  
【パンプキンサラダ】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切ったサニーレタス各大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆで、つぶしながらあえる。

**7/31(水)**

**チキンチャップ・レタスとパプリカのスープ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱  
レタス  
パプリカ  
おかゆ

**作り方**  
【チキンチャップ】  
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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えて煮る。  
  
【レタスとパプリカのスープ】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切ったパプリカ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

**8/1(木)**

**さばのやわらか煮・キャベツと玉葱のあえもの・おかゆ**



**材料**  
骨取り国産さば切身  
キャベツ  
玉葱  
むき枝豆  
おかゆ

**作り方**  
【さばのやわらか煮】  
さばは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、ゆでて、しょうゆごく少々を加え、食べやすくほぐす。  
※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。  
【キャベツと玉葱のあえもの】  
食べやすく切ったキャベツ、玉葱各大さじ3、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**8/2(金)**

**くずし豆腐と水菜の煮もの・玉葱とオクラのおひたし・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
水菜  
オクラ  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と水菜の煮もの】  
食べやすく切った水菜大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずしながらゆで、水菜を加えて柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。  
  
【玉葱とオクラのおひたし】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**8/3(土)**

**牛肉とグリーンリーのとろみあえ・野菜のスープ・おかゆ**



**材料**  
牛切り落とし肉  
グリーンリーフ又葉野菜  
玉葱  
ピーマン  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉とグリーンリーのとろみあえ】  
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【野菜のスープ】  
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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。