



## 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

9/2(月)
<b>白菜の卵とじ・玉葱と枝豆のみそ汁・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 白菜  玉葱 むき枝豆  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜の卵とじ】</b> 食べやすく切った白菜大さじ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。  <b>【玉葱と枝豆の煮もの】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ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だし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

9/3(火)
<b>豆腐ハンバーグ・三色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  レタス 玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐ハンバーグ】</b> 水気をきった3cm角の豆腐をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、小判形に成形する。少量の油で両面を焼き、ケチャップごく少々をかける。  <b>【三色あえ】</b> 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ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。

9/4(水)
<b>豚肉ときのこのみそ煮・白菜と人参のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ ぶなしめじ  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉ときのこのみそ煮】</b> 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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁でゆで、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。  <b>【白菜と人参のスープ】</b> 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ゆで、だし汁大さじ3を加える。

9/5(木)
<b>野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚ひき肉 玉葱 人参  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜のそぼろ煮】</b> 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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。  <b>【やわらかキャベツ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

9/6(金)
<b>チキンピラフ風・水菜ともやしの煮もの</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ角切り肉 玉葱 ピーマン パプリカ（赤）  もやし 水菜
<b>作り方</b> <b>【チキンピラフ風】</b> 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、ケチャップごく少々を加えて煮、おかゆに混ぜる。  <b>【水菜ともやしの煮もの】</b> 食べやすく切った水菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

9/7(土)
<b>ころころチキン ミニトマトソースがけ・グリーンリーフとキャベツのおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ ミニトマト  グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン ミニトマトソースがけ】</b> 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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして鶏肉にかける。  <b>【グリーンリーフとキャベツのおひたし】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ・キャベツ各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、削り節ごく少々を振る。