


# 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

**10/7(月)**

**豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

キャベツ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】  
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、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【二色あえ】  
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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**10/8(火)**

**鶏丼・レタスとミニトマトのサラダ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
にら

レタス又葉野菜  
ミニトマト

おかゆ

**作り方**  
【鶏丼】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまで煮、鶏肉、しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【レタスとミニトマトのサラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**10/9(水)**

**ころころチーズチキン・野菜のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
ナチュラルチーズ

玉葱  
ピーマン

おかゆ

**作り方**  
【ころころチーズチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。

【野菜のみそ汁】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を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て煮る。

**10/10(木)**

**豆腐ステーキ・白菜とわかめのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

白菜  
人参  
乾燥カットわかめ


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。

【白菜とわかめのやわらか煮】  
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、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**10/11(金)**

**たら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**



**材料**  
骨取りたら切身  
玉葱

サニーレタス又葉野菜  
人参


おかゆ

**作り方**  
【たらと玉葱のやわらか煮】  
たらは解凍して、皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、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、たらとあえ、みそごく少々を加える。

【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。

**10/12(土)**

**豚しゃぶ鍋風・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
豆腐  
白菜  
もやし  
太葱

おかゆ

**作り方**  
【豚しゃぶ鍋風】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・もやし各大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。