

## 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

<p style="text-align: center;"><b>11/11(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉ともやしの煮もの・白菜と人参のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ もやし  白菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉ともやしの煮もの】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆ、さとうごく少々を加える。  【白菜と人参のおひたし】 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を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/12(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の卵とじ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱の卵とじ】 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。  【グリーンリーフと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/13(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と大根の煮もの・野菜のみそ汁・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 大根  サニーレタス又葉野菜 舞茸  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と大根の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えてさらに煮る。  【野菜のみそ汁】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2を軟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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/14(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏モモ肉 玉葱  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【レタスと胡瓜の煮びたし】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/15(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚しゃぶ肉の小鍋風・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 白菜 大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚しゃぶ肉の小鍋風】 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・大根各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。</p> <p style="text-align: center;">0</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/16(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚たま丼・野菜の煮もの</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ 卵  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚たま丼】 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。豚肉を混ぜ、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  【野菜の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>