


# 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

**11/18(月)**

**豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・玉葱とピーマンの煮もの・おかゆ**



**材料**  
ミニトマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
玉葱  
ピーマン  
人参

**作り方**  
【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】  
水気をきった3cm角(25g)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。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、すりつぶして豆腐にかける。  
  
【野菜の煮もの】  
玉葱、ピーマン、人参計大さじ2を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**11/19(火)**

**豚しゃぶサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
サニーレタス又葉野菜  
  
キャベツ  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚しゃぶサラダ】  
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。食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。  
  
【キャベツと玉葱のおひたし】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

**11/20(水)**

**チキンとトマトのレンジ蒸し・レタスとコーンのサラダ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
トマト  
  
レタス  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【チキンとトマトのレンジ蒸し】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉と共に盛る。  
  
【レタスとコーンのサラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**11/21(木)**

**ほうれん草のオムレツ風・大根と人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
卵  
ほうれん草  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ほうれん草のオムレツ風】  
解凍し、食べやすく切ったほうれん草大さじ1を軟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、ケチャップごく少々をかける。  
  
【大根と人参のやわらか煮】  
食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**11/22(金)**

**豚丼・野菜のおかかあえ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
人参  
  
キャベツ  
水菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚丼】  
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。食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。  
  
【野菜のおかかあえ】  
食べやすく切った水菜・キャベツ各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、削り節ごく少々を加えてあえる。

**11/23(土)**

**ねぎみそだれチキン・白菜ともやしのスープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
太葱  
  
白菜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【ねぎみそだれチキン】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼く。食べやすく切った太葱大さじ1にみそごく少々を混ぜ、ラップをかけレンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。  
  
【白菜ともやしのスープ】  
食べやすく切った白菜・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。