

## 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>11/25(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐ステーキ・キャベツと人参のスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約3cm角（25g）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。  【キャベツと人参のスープ】 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ゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/26(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜とパプリカの煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  チンゲン菜 パプリカ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のヨーグルトあえ】 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る。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。  【チンゲン菜とパプリカの煮びたし】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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だし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/27(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉ときのこの煮もの・レタスとかぼちゃのやわらかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ ぶなしめじ  レタス又葉野菜 かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉ときのこの煮もの】 皮・脂を取り食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、だし汁、みそごく少々を加えて煮る。  【レタスとかぼちゃのやわらかあえ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、解凍して皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/28(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚たま丼・水菜とミニトマトのサラダ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚ひき肉 卵  水菜 ミニトマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚たま丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）小さじ2をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  【水菜とミニトマトのサラダ】 食べやすく切った水菜大さじ3、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/29(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>くずし豆腐・野菜のスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  大根 もやし 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  【野菜のスープ】 食べやすく切った大根・もやし各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/30(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の卵とじ・きのこ人参の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  えのき茸 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜の卵とじ】 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。  【きのこ人参の煮もの】 細かく刻んだえのき茸大さじ1、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。</p>