

# 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

**1/27(月)**

**サニーレタスの卵とじ丼・キャベツとミニトマトのやわらか煮**



**材料**  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
キャベツ  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【サニーレタスの卵とじ丼】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コ、しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【キャベツとミニトマトのやわらか煮】  
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ3と共に柔らかくなるまで煮る。

**1/28(火)**

**豆腐ステーキ・野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
  
レタス又葉野菜  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
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。  
  
【野菜サラダ】  
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ゆでる。

**1/29(水)**

**鶏肉とさつまいものやわらか煮・玉葱と白菜の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
さつまいも  
  
玉葱  
白菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とさつまいものやわらか煮】  
皮・脂の部分を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。  
  
【玉葱と白菜の煮びたし】  
食べやすく切った玉葱・白菜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**1/30(木)**

**豚汁・やわらかグリーンリーフ・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
人参  
太葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚汁】  
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、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、だし汁大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。  
  
【やわらかグリーンリーフ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**1/31(金)**

**ピーマンのオムレツ風・キャベツとコーンのおひたし・おかゆ**




**材料**  
卵  
ピーマン  
  
キャベツ  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【ピーマンのオムレツ風】  
食べやすく切ったピーマン大さじ1、溶き卵1/2コを混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【キャベツとコーンのおひたし】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**2/1(土)**

**豚肉と白菜のレンジ蒸し・大根と人参の和風スープ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
白菜  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【大根と人参の和風スープ】  
食べやすく切った大根大さじ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る。