


# 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

**2/3(月)**

**野菜のそぼろみそ煮・やわらかレタス・おかゆ**



**材料**  
 鶏ひき肉  
 キャベツ  
 太葱  
  
 レタス又葉野菜  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【野菜のそぼろみそ煮】**  
 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、ひき肉、みそごく少々を加える。  
  
**【やわらかレタス】**  
 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**2/4(火)**

**豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ**




**材料**  
 豆腐  
 白菜  
 人参  
 玉葱  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【豆腐と野菜の小鍋風】**  
 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・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ゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。  
  
 0

**2/5(水)**

**ミニトマトのオムレツ風・大根とグリーンリーのやわらかあえ・おかゆ**




**材料**  
 卵  
 ミニトマト  
  
 大根  
 グリーンリーフ又葉野菜  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【ミニトマトのオムレツ風】**  
 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コ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。  
  
**【大根とグリーンリーのやわらかあえ】**  
 食べやすく切った大根・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**2/6(木)**

**くずし豆腐・野菜の煮もの・おかゆ**




**材料**  
 <ご家庭でご用意していただく材料>  
 豆腐  
  
 キャベツ  
 玉葱  
 ピーマン  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【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、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**2/7(金)**

**玉葱の卵とじ・水菜と人参のマヨサラダ・おかゆ**




**材料**  
 玉葱  
 <ご家庭でご用意していただく材料>  
 卵  
  
 水菜  
 人参  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【玉葱の卵とじ】**  
 食べやすく切った玉葱大さじ3を柔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。  
  
**【水菜と人参のマヨサラダ】**  
 食べやすく切った水菜大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

**2/8(土)**

**豚肉と白菜の煮もの・きのこのみそ汁・おかゆ**



**材料**  
 豚コマ  
 白菜  
  
 舞茸  
 人参  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【豚肉と白菜の煮もの】**  
 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。食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。  
  
**【きのこのみそ汁】**  
 細かく刻んだ舞茸大さじ2、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまで煮、だし汁大さじ3、みそごく少々を加える。