

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;">3/3(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の卵とじ・野菜のマヨサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【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コを加え、十分に火を通す。 【野菜のマヨサラダ】 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、マヨネーズごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;">3/4(火)</p> <p style="text-align: center;">温やっこのキャベツあん・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【温やっこのキャベツあん】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐にかける。 【二色あえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/5(水)</p> <p style="text-align: center;">牛肉ともやしの煮もの・きのこのみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ もやし ぶなしめじ にら おかゆ</p> <p>作り方 【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だし汁でゆで、牛肉を加えさっと煮る。 【きのこのみそ汁】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切ったにら大さじ1を共に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;">3/6(木)</p> <p style="text-align: center;">豚丼・キャベツのやわらか煮</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 人参 キャベツ おかゆ</p> <p>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だし汁でゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【キャベツのやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">3/7(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 豆腐 えのき茸 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と野菜の小鍋風】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ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、細かく刻んだえのき茸大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。 0</p>	<p style="text-align: center;">3/8(土)</p> <p style="text-align: center;">肉うどん・サニーレタスと人参のやわらかあえ</p>  <p>材料 レンジ用うどん 豚コマ 太葱 サニーレタス又葉野菜 人参</p> <p>作り方 【肉うどん】 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。食べやすく切った太葱大さじ1、大人用でレンジ加熱して食べやすく切ったうどん40g（大さじ4）を軟らかくなるまでだし汁でゆで、豚肉、みそごく少々を加える。 【サニーレタスと人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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>