


## 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


3/17(月)
<b>野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚ひき肉 チンゲン菜 人参  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜のそぼろ煮】</b> ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。  <b>【やわらかキャベツ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。


3/18(火)
<b>くずし豆腐のみそ麻婆風・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ</b>


<b>材料</b> 豆腐 太葱  サニーレタス又葉野菜 ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐のみそ麻婆風】</b> 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。3cm角の豆腐をくずしながらだし汁で煮、太葱、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【サニーレタスとミニトマトのサラダ】</b> 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、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だし汁でゆでる。

3/19(水)
<b>鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・玉葱と芽キャベツの煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ グリーンリーフ又葉野菜  玉葱 芽キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】</b> 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【玉葱と芽キャベツの煮びたし】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ3、解凍して食べやすく切った芽キャベツ大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/20(木)
<b>鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 大根 水菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と野菜の小鍋風】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った大根・水菜各大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。  0

3/21(金)
<b>豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ 玉葱  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と玉葱のケチャップ煮】</b> 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。  <b>【白菜と人参のおひたし】</b> 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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/22(土)
<b>牛丼・レタスと胡瓜のやわらか煮</b>

<b>材料</b> 牛コマ 玉葱  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛丼】</b> 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  <b>【レタスと胡瓜のやわらか煮】</b> 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。