

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;">5/19(月)</p> <p style="text-align: center;">豚丼・キャベツと枝豆のスープ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 玉葱</p> <p>キャベツ むき枝豆</p> <p>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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【キャベツと枝豆のスープ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。</p>	<p style="text-align: center;">5/20(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜のヨーグルトあえ・ブロッコリーと人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>ブロッコリー 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のヨーグルトあえ】 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。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。</p> <p>【ブロッコリーと人参のやわらか煮】 解凍し、食べやすく切ったブロッコリー大さじ1強、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>	<p style="text-align: center;">5/21(水)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草の卵とじ・もやしとグリーンリーのマヨあえ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ほうれん草</p> <p>もやし グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草の卵とじ】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。</p> <p>【もやしとグリーンリーのマヨあえ】 食べやすく切ったもやし・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>
<p style="text-align: center;">5/22(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>0</p>	<p style="text-align: center;">5/23(金)</p> <p style="text-align: center;">かじきのソテー・キャベツと人参のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 かじき切身</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【かじきのソテー】 かじきは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。</p> <p>【キャベツと人参のおひたし】 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だし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">5/24(土)</p> <p style="text-align: center;">たまごうどん・チンゲン菜と太葱のやわらか煮</p>  <p>材料 温泉卵 レンジ用うどん</p> <p>チンゲン菜 太葱</p> <p>作り方 【たまごうどん】 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）を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。だし汁大さじ2、温泉卵1/2コを加え、十分に火を通す。</p> <p>【チンゲン菜と太葱のやわらか煮】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>