




## 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

5/19(月)
<b>豚丼・キャベツと枝豆のスープ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 玉葱  キャベツ むき枝豆  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚丼】</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ゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  <b>【キャベツと枝豆のスープ】</b> 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。

5/20(火)
<b>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</b>

<b>材料</b> 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  ブロッコリー 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜のヨーグルトあえ】</b> 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。  <b>【ブロッコリーと人参のやわらか煮】</b> 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。

5/21(水)
<b>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</b>

<b>材料</b> 卵 ほうれん草  もやし グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ほうれん草の卵とじ】</b> 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。  <b>【もやしとグリーンリーのマヨあえ】</b> 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。

5/22(木)
<b>豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜 人参 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と野菜の小鍋風】</b> 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

5/23(金)
<b>かじきのソテー・キャベツと人参のおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> かじき切身  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かじきのソテー】</b> 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。  <b>【キャベツと人参のおひたし】</b> 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。

5/24(土)
<b>たまごうどん・チンゲン菜と太葱のやわらか煮</b>

<b>材料</b> 温泉卵 レンジ用うどん  チンゲン菜 太葱
<b>作り方</b> <b>【たまごうどん】</b> 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。  <b>【チンゲン菜と太葱のやわらか煮】</b> 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。