

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

6/9(月)
キャベツと卵のサラダ・サニーレタスと玉葱の煮びたし・おかゆ

材料 卵 キャベツ サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【キャベツと卵のサラダ】 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ゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【サニーレタスと玉葱の煮びたし】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

6/10(火)
豚丼・チンゲン菜と玉葱の煮もの

材料 豚コマ 人参 チンゲン菜 玉葱 おかゆ
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ゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【チンゲン菜と玉葱の煮もの】 食べやすく切ったチンゲン菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

6/11(水)
鶏肉と大根の煮もの・野菜のみそ汁・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 レタス 舞茸 おかゆ
作り方 【鶏肉と大根の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えてさらに煮る。 【野菜のみそ汁】 食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2を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。

6/12(木)
豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 太葱 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大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆ各ごく少々を加える。 0

6/13(金)
肉うどん・玉葱のコーン煮

材料 ゆでうどん 豚コマ キャベツ 玉葱 カーネルコーン
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3、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煮、豚肉を加える。 【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまで煮る。

6/14(土)
牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 牛コマ «ご家庭でご用意していただく食材» 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【牛肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。3 c m角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。 【白菜と人参のやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。