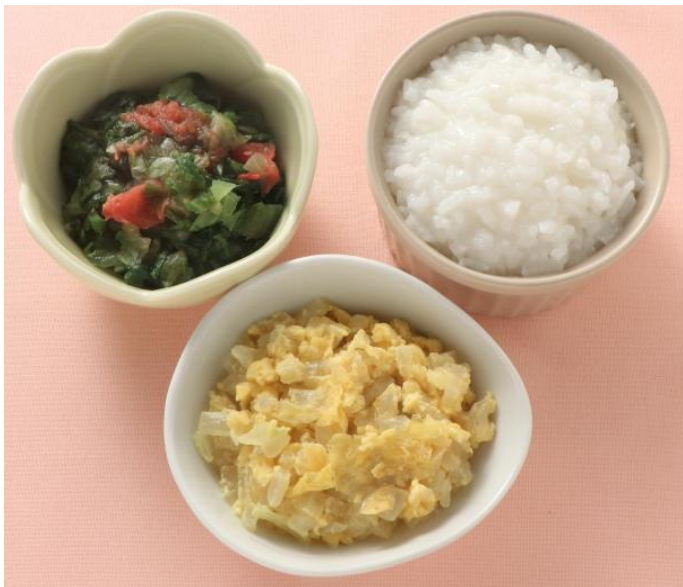


カットミール 離乳食の作り方（9～11ヶ月頃）

※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

| 7/7(月)                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ                                                                                                                                                              |
|                                                                                                   |
| 材料<br>若鶏モモ角切り肉<br>玉葱<br><br>グリーンリーフ又葉野菜<br>カーネルコーン<br><br>おかゆ                                                                                                                      |
| 作り方<br>【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】<br>食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。<br><br>【野菜スープ】<br>食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。 |

| 7/8(火)                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ                                                                                                                               |
|                                                                         |
| 材料<br>玉葱<br>＜ご家庭でご用意いただく材料＞<br>卵<br><br>サニーレタス又葉野菜<br>ミニトマト<br><br>おかゆ                                                                                    |
| 作り方<br>【玉葱の卵とじ】<br>食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。<br><br>【サニーレタスとミニトマトのサラダ】<br>食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、軟らかくなるまでだし汁でゆでる。 |

| 7/9(水)                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| レタスの白あえ風・もやしと人参の煮もの・おかゆ                                                                                                                                    |
|                                                                         |
| 材料<br>レタス又葉野菜<br>＜ご家庭でご用意いただく食材＞<br>豆腐<br><br>もやし<br>人参<br><br>おかゆ                                                                                         |
| 作り方<br>【レタスの白あえ風】<br>食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまでさらにゆで、つぶしながら混ぜる。<br><br>【もやしと人参の煮もの】<br>食べやすく切ったもやし大さじ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煮る。 |

| 7/10(木)                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豚肉と人参のみそ煮・やわらかキャベツ・おかゆ                                                                                                                         |
|                                                             |
| 材料<br>豚切り落とし肉<br>人参<br>細葱<br><br>キャベツ<br><br>おかゆ                                                                                               |
| 作り方<br>【豚肉と人参のみそ煮】<br>豚肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った細葱小さじ1を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。<br><br>【やわらかキャベツ】<br>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。 |

| 7/11(金)                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜とパプリカの煮びたし・おかゆ                                                                                                                     |
|                                                                |
| 材料<br>玉葱<br>＜ご家庭でご用意いただく材料＞<br>プレーンヨーグルト<br><br>チンゲン菜<br>パプリカ<br><br>おかゆ                                                                           |
| 作り方<br>【玉葱のヨーグルトあえ】<br>食べやすく切った玉葱大さじ3を軟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。<br><br>【チンゲン菜とパプリカの煮びたし】<br>食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3、食べやすく切ったパプリカ大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。 |

| 7/12(土)                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 二色丼・もやしと太葱のみそ汁                                                                                                                                                    |
|                                                                              |
| 材料<br>卵<br>人参<br><br>もやし<br>太葱<br><br>おかゆ                                                                                                                         |
| 作り方<br>【二色丼】<br>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煮る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。<br><br>【もやしと太葱のみそ汁】<br>食べやすく切ったもやし大さじ3、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る。だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。 |