

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

7/21(月) 鶏肉と野菜の小鍋・おかゆ  材料 若鶏モモ肉角切り肉 豆腐 細葱 人参 おかゆ 作り方 【鶏肉と野菜の小鍋】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った2 c m角の豆腐、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った細葱少々を軟らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉を加えてさらに煮る。 0	7/22(火) 豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスとコーンのスープ・おかゆ  材料 豚切り落とし肉 キャベツ レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ 作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【レタスとコーンのスープ】 食べやすく切ったレタス大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。	7/23(水) 豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・水菜ときのこのおひたし・おかゆ  材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 水菜 舞茸 おかゆ 作り方 【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】 水気をきった3cm角（25g）の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。 【水菜ときのこのおひたし】 食べやすく切った水菜大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2をやわらかくなるまでだし汁でゆでる。
--	---	--

7/24(木) 玉葱の卵とじ・野菜のマヨサラダ・おかゆ  材料 卵 玉葱 白菜 人参 おかゆ 作り方 【玉葱の卵とじ】 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【野菜のマヨサラダ】 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を軟らかくなるまでだし汁でゆで、マヨネーズごく少々であえる。	7/25(金) 大根のヨーグルトあえ・ブロッコリーと人参のやわらか煮・おかゆ  材料 大根 <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 作り方 【大根のヨーグルトあえ】 解凍し、食べやすく切った大根大さじ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。 【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3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまで煮る。	7/26(土) 肉うどん・グリーンリーフと玉葱のサラダ  材料 レンジ用うどん 牛コマ グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 作り方 【肉うどん】 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。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）を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【グリーンリーフと玉葱のサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。
---	---	--