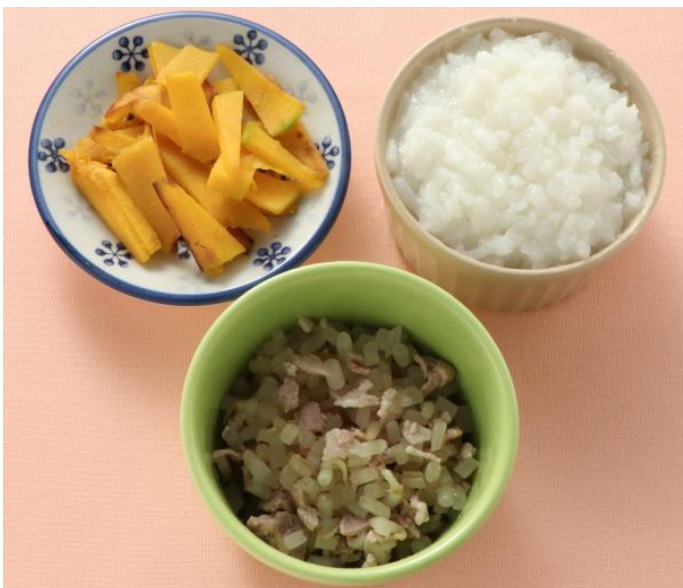


カットミール 離乳食の作り方（9～11ヶ月頃）

※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

8/11(月) ツナサラダ・野菜スープ・おかゆ  材料 ツナフレーク油漬 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ 作り方 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、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、マヨネーズごく少々を加える。 【野菜スープ】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。	8/12(火) 豚肉ともやしのやわらか煮・焼きかぼちゃ・おかゆ  材料 豚切り落とし肉 もやし かぼちゃ おかゆ 作り方 【豚肉ともやしのやわらか煮】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【焼きかぼちゃ】 解凍して皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30 gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。	8/13(水) 鶏肉ときのこのみそ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ  材料 若鶏ムネ角切り肉 えのき茸 白菜 人参 おかゆ 作り方 【鶏肉ときのこのみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。細かく刻んだえのき大さじ1を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。 【白菜と人参のおひたし】 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る。
--	---	---

8/14(木) 豆腐ステーキ・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ  材料 «ご家庭でご用意していただく食材» 豆腐 水菜 玉葱 おかゆ 作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3cm角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。しょうゆごく少々をかける。 【水菜と玉葱の煮びたし】 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。	8/15(金) 0 材料 作り方 0	8/16(土) 0 材料 作り方 0
---	--	--