# 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

#### 8/25(月)

#### 牛肉の卵とじ・もやしと太葱のやわらかあえ・おかゆ



材料

牛コマ 卵

もやし 太葱

おかゆ

#### 作り方

#### 【牛肉の卵とじ】

脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆ で、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。

#### 【もやしと太葱のやわらかあえ】

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だし汁で煮る。

#### 8/26(火)

#### 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】

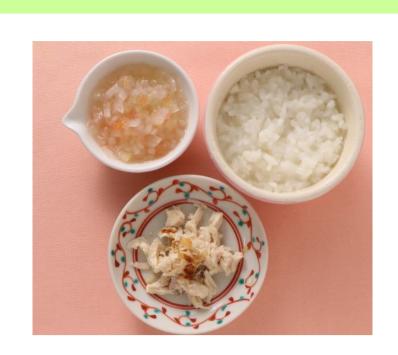
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。 食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでだし汁 で煮、鶏肉を加えてさらに煮る。

### 【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。

### 8/27(水)

#### ゆで鶏のおかかのせ・玉葱のトマト煮・おかゆ



材料

若鶏ムネ肉

玉葱 トマト

おかゆ

#### 作り方

#### 【ゆで鶏のおかかのせ】

皮・脂を取った鶏肉大さじ1をゆで、食べやすくほぐす。 削り節・しょうゆごく少々をかける。

### 【玉葱のトマト煮】

食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

## 8/28(木)

## 豚丼・人参ともやしのスープ



### 材料

豚切り落とし肉

にら

人参 もやし

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。食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

## 【人参ともやしのスープ】

食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったもやし 大さじ3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。

## 8/29(金)

## 人参のヨーグルトあえ・キャベツと太葱のケチャップ 煮・おかゆ



### 材料

人参

<ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト

キャベツ

太葱

#### おかゆ 作り方

### 【人参のヨーグルトあえ】

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、 ヨーグルト大さじ3であえる。

## 【キャベツと太葱のケチャップ煮】

食べやすく切ったキャベツ大さじ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、ケチャップごく少々を 加える。

## 8/30(土)

## 豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



## 豆腐

白菜

人参 玉葱

おかゆ

### 作りた

### 【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・玉葱各大さじ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、さとう・しょうゆごく少々を加える。

0