

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

9/1(月) チキンピラフ風・もやしの煮もの  材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 ピーマン パプリカ（赤） もやし おかゆ 作り方 【チキンピラフ風】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ4を食べやすく切り、軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、ケチャップごく少々を加えて煮、おかゆに混ぜる。 【もやしの煮もの】 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る。	9/2(火) キャベツのそぼろ煮・水菜と人参のマヨサラダ・おかゆ  材料 豚ひき肉 キャベツ 水菜 人参 おかゆ 作り方 【キャベツのそぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。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だし汁で煮、ひき肉を加えて混ぜる。 【水菜と人参のマヨサラダ】 食べやすく切った水菜大さじ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。	9/3(水) 野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ  材料 豆腐 白菜 ぶなしめじ かぼちゃ おかゆ 作り方 【野菜の白あえ風】 食べやすく切った白菜大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【焼きかぼちゃ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。
--	---	---

9/4(木) ころころチキン・野菜のみそ汁・おかゆ 	9/5(金) 玉葱の卵とじ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ 	9/6(土) 肉うどん・玉葱のコーン煮 
材料 若鶏コマ もやし 玉葱 にら おかゆ	材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 レタス 人参 おかゆ	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 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【野菜のみそ汁】 食べやすく切ったもやし、玉葱各大さじ3、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、だし汁大さじ3、みそごく少々を加える。	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コでとじ、十分に火を通す。 【レタスと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス大さじ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、しょうゆごく少々を加える。	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。