

## 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

4/3(月)
<b>牛肉と白菜のケチャップ煮・グリーンリーフと人参のあえもの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛切り落とし肉 白菜  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉と白菜のケチャップ煮】</b> 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。  <b>【グリーンリーフと人参のあえもの】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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る。

4/4(火)
<b>鶏丼・キャベツとピーマンのマヨサラダ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 玉葱  キャベツ ピーマン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏丼】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまで煮、鶏肉を加えて煮、おかゆにのせる。  <b>【キャベツとピーマンのマヨサラダ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

4/5(水)
<b>くずし豆腐・野菜のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  大根 もやし 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐】</b> 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  <b>【野菜のスープ】</b> 食べやすく切った大根・もやし各大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

4/6(木)
<b>ナポリタン風・やわらかサニーレタス</b>

<b>材料</b> スパゲティ 若鶏コマ 玉葱  サニーレタス又葉野菜
<b>作り方</b> <b>【ナポリタン風】</b> 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々であえる。  <b>【やわらかサニーレタス】</b> 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

4/7(金)
<b>豚たまみそ煮・キャベツとほうれん草の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 温泉卵  キャベツ ほうれん草  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚たまみそ煮】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉、みそごく少々を混ぜ、温泉卵1/2コでとし、十分に火を通す。  <b>【キャベツとほうれん草の煮びたし】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、解凍して食べやすく切ったほうれん草大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

4/8(土)
<b>豚肉ともやしのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ もやし  チンゲン菜 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉ともやしのレンジ蒸し】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ3に、片栗粉1つまみを加えてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。  <b>【2色あえ】</b> 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3、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。