



## 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><br>牛切り落とし肉<br>白菜<br><br>グリーンリーフ又葉野菜<br>人参<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【牛肉と白菜のケチャップ煮】</b><br>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。<br><br><b>【グリーンリーフと人参のあえもの】</b><br>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><br>若鶏ムネ角切り肉<br>玉葱<br><br>キャベツ<br>ピーマン<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【鶏丼】</b><br>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。<br><br><b>【キャベツとピーマンのマヨサラダ】</b><br>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><br>豆腐<br><br>大根<br>もやし<br>人参<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【くずし豆腐】</b><br>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。<br><br><b>【野菜のスープ】</b><br>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><br>スパゲティ<br>若鶏コマ<br>玉葱<br><br>サニーレタス又葉野菜   |
| <b>作り方</b><br><b>【ナポリタン風】</b><br>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。<br><br><b>【やわらかサニーレタス】</b><br>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><br>豚切り落とし肉<br>温泉卵<br><br>キャベツ<br>ほうれん草<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【豚たまみそ煮】</b><br>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コでとじ、十分に火を通す。<br><br><b>【キャベツとほうれん草の煮びたし】</b><br>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><br>豚コマ<br>もやし<br><br>チンゲン菜<br>大根<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【豚肉ともやしのレンジ蒸し】</b><br>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。<br><br><b>【2色あえ】</b><br>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。 |