

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

10/9(月) 人参の親子煮・白菜のおひたし・おかゆ  材料 若鶏ムネ肉 温泉卵 人参 白菜 おかゆ 作り方 【人参の親子煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。 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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【白菜のおひたし】 食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。	10/10(火) 豆腐ステーキ・ミネストローネ風スープ・おかゆ  材料 豆腐 ミニトマト 玉葱 サニーレタス又葉野菜 おかゆ 作り方 【豆腐ステーキ】 豆腐25g（3cm角）は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがりと焼く。 【ミネストローネ風スープ】 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやすく切った玉葱・サニーレタス各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々、湯大さじ3を加える。	10/11(水) 蒸し鶏のサラダ・キャベツとピーマンの煮もの・おかゆ  材料 若鶏コマ レタス キャベツ ピーマン おかゆ 作り方 【蒸し鶏のサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、マヨネーズごく少々であえる。 【キャベツとピーマンの煮もの】 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だし汁で煮る。
10/12(木) 二色丼・もやしと太葱のみそ汁  材料 卵 人参 もやし 太葱 おかゆ 作り方 【二色丼】 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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【もやしと太葱のみそ汁】 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ゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。	10/13(金) 玉葱のヨーグルトあえ・水菜とかぼちゃの煮びたし・おかゆ  材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 水菜 かぼちゃ おかゆ 作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3であえる。 【水菜とかぼちゃの煮びたし】 食べやすく切った水菜大さじ3、皮を取って食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々であえる。	10/14(土) 野菜のそぼろみそ鍋・おかゆ  材料 豚ひき肉 キャベツ もやし 人参 太葱 おかゆ 作り方 【野菜のそぼろみそ鍋】 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・もやし各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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、豚肉、みそ少々を加えて煮る。 0