



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

7/8(月)
豚しゃぶのトマトソースがけ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ


材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 トマト レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豚しゃぶのトマトソースがけ】 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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。 【レタスと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。


7/9(火)
ツナサラダ・キャベツと人参のスープ・おかゆ

材料 ツナフレーク油漬 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。 【キャベツと人参のスープ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

7/10(水)
鶏肉と水菜のレンジ蒸し・きのこといんげんのみそ汁・おかゆ

材料 若鶏コマ 水菜 えのき茸 いんげん おかゆ
作り方 【鶏肉と水菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った水菜大さじ3を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【きのこといんげんのみそ汁】 細かく刻んだえのき大さじ1、食べやすく切ったいんげん大さじ1を柔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。

7/11(木)
野菜オムレツ・玉葱の煮もの・おかゆ

材料 卵 キャベツ 人参 玉葱 おかゆ
作り方 【野菜オムレツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【玉葱の煮もの】 食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

7/12(金)
鶏肉と野菜の小鍋・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 豆腐 白菜 太葱 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜の小鍋】 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2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜大さじ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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。

7/13(土)
豚肉ときのこの煮もの・チンゲン菜ともやしのおひたし・おかゆ

材料 豚コマ 舞茸 チンゲン菜 もやし おかゆ
作り方 【豚肉ときのこの煮もの】 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。細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。 【チンゲン菜ともやしのおひたし】 食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。