

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

<p style="text-align: center;">1/10(月)</p> <p style="text-align: center;">牛肉とグリーンリーフの煮もの・もやしとわかめのおかかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 牛切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>もやし 乾燥カットわかめ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉とグリーンリーフの煮もの】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【もやしとわかめのおかかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ3、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をかける。</p>	<p style="text-align: center;">1/11(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏丼・レタスとピーマンのやわらか煮</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜</p> <p>レタス ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。</p> <p>【レタスとピーマンのやわらか煮】 食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/12(水)</p> <p style="text-align: center;">野菜のそぼろみそ煮・キャベツのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 豚ひき肉 玉葱 にら</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【野菜のそぼろみそ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加える。</p> <p>【キャベツのおひたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">1/13(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・野菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/14(金)</p> <p style="text-align: center;">2色野菜のヨーグルトサラダ・玉葱の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 カーネルコーン <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った水菜大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。</p> <p>【玉葱の煮もの】 食べやすく切った玉葱大さじ3に、さとうごく少々を加え、柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">1/15(土)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 玉葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。</p> <p>【二色あえ】 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。</p>