

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;">1/17(月)</p> <p style="text-align: center;">ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 大根 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ゆで鶏のおかかのせ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。削り節をのせる。 【大根と人参の煮もの】 食べやすく切った大根大さじ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;">1/18(火)</p> <p style="text-align: center;">牛丼・レタスともやしのお浸し</p>  <p>材料 牛コマ ピーマン レタス又葉野菜 もやし おかゆ</p> <p>作り方 【牛丼】 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。食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【レタスともやしのお浸し】 食べやすく切ったレタス・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/19(水)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の卵とじ・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の卵とじ】 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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【温野菜サラダ】 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、マヨネーズごく少々であえる。</p>
<p style="text-align: center;">1/20(木)</p> <p style="text-align: center;">ポークケチャップ・グリーンリーフと人参のやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ポークケチャップ】 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。 【グリーンリーフと人参のやわらかあえ】 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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/21(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス又葉野菜 玉葱 人参 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。 【野菜の煮もの】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ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>	<p style="text-align: center;">1/22(土)</p> <p style="text-align: center;">野菜のそぼろみそ鍋・おかゆ</p>  <p>材料 豚ひき肉 キャベツ もやし 人参 太葱 おかゆ</p> <p>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を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそ少々を加えて煮る。</p>