


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

1/24(月)

玉葱のヨーグルトあえ・レタスと人参のお浸し・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

レタス又葉野菜
人参


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る。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。

【レタスと人参のお浸し】
食べやすく切ったレタス大さじ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、削り節ごく少々を加える。

1/25(火)

白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
白菜

もやし
人参


おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【もやしと人参の煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ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。

1/26(水)

キャベツの白あえ風・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ



材料
キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【キャベツの白あえ風】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。豆腐3cm角をつぶしながら加え、しょうゆごく少々を加え、更に煮る。

【玉葱と人参の煮びたし】
食べやすく切った玉葱大さじ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。

1/27(木)

鶏丼・グリーンリーフのミニトマト煮



材料
若鶏コマ
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、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ゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【グリーンリーフのミニトマト煮】
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

1/28(金)

豚肉と豆腐のみそ煮・きのこ白菜のやわらかあえ・おかゆ



材料
豚コマ
豆腐

ぶなしめじ
白菜


おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐のみそ煮】
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。2cm角の豆腐は食べやすく切ってゆで、豚肉、さとう・みそごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【きのこ白菜のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3・細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

1/29(土)

鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
かぼちゃ

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、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、鶏肉と混ぜる。

【温野菜サラダ】
食べやすく切った玉葱大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。