

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

2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)
チキンケチャップ・サニーレタスとパプリカの煮もの・おかゆ 	そぼろみそ丼・二色あえ 	蒸し鶏・大根と枝豆のマヨサラダ・おかゆ 
材料 若鶏ムネ角切り肉 玉葱 サニーレタス又葉野菜 パプリカ（赤） おかゆ	材料 豚ひき肉 もやし 白菜 人参 おかゆ	材料 若鶏モモ肉 グリーンリーフ又葉野菜 大根 むき枝豆 おかゆ
作り方 <p>【チキンケチャップ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。</p> <p>【サニーレタスとパプリカの煮もの】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切ったパプリカ大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>	作り方 <p>【そぼろみそ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。</p> <p>【二色あえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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。</p>	作り方 <p>【蒸し鶏】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【大根と枝豆のマヨサラダ】 食べやすく切った大根大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を混ぜる。</p>

2/9(木)	2/10(金)	2/11(土)
肉豆腐・キャベツと人参のおひたし・おかゆ 	チンゲン菜の卵とじ・大根ともやしのおかかあえ・おかゆ 	二色キャベツのヨーグルトサラダ・サニーレタスのミニトマト煮・おかゆ 
材料 豚コマ 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ	材料 卵 チンゲン菜 大根 もやし おかゆ	材料 キャベツ レッドキャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト サニーレタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ
作り方 <p>【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【キャベツと人参のおひたし】 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を軟らかくなるまでゆでる。</p>	作り方 <p>【チンゲン菜の卵とじ】 食べやすく切ったチンゲン菜（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コを加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【大根ともやしのおかかあえ】 食べやすく切った大根・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。</p>	作り方 <p>【二色キャベツのヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったキャベツ・レッドキャベツ計大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。</p> <p>【サニーレタスのミニトマト煮】 皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>