

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;">5/9(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とかぼちゃのマッシュ・キャベツのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ</p> <p>キャベツ カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。</p> <p>【キャベツのコーン煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;">5/10(火)</p> <p style="text-align: center;">豚肉のトマトソースがけ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 トマト</p> <p>レタス 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉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。</p> <p>【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ゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">5/11(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と大根のおかか煮・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。</p> <p>【グリーンリーフと人参のマヨあえ】 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、マヨネーズごく少々である。</p>
<p style="text-align: center;">5/12(木)</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 豚切り落とし肉 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>	<p style="text-align: center;">5/13(金)</p> <p style="text-align: center;">太葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜と人参の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 太葱 <ご家庭で用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>チンゲン菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【太葱のヨーグルトあえ】 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る。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。</p> <p>【チンゲン菜と人参の煮びたし】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）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;">5/14(土)</p> <p style="text-align: center;">牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 牛切り落とし肉 豆腐</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。3cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。</p> <p>【白菜と人参のやわらか煮】 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を柔らかくなるまでゆでる。</p>