


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

5/16(月)

そばろ親子丼・野菜汁



材料
鶏ひき肉
卵

大根
人参
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【そばろ親子丼】
ひき肉小さじ2をゆでる。溶き卵1/2コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜汁】
食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

5/17(火)

白身魚のソテー・野菜のケチャップ煮・おかゆ



材料
骨なし白糸だら

白菜
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【白身魚のソテー】
白糸だらは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【野菜のケチャップ煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加える。

5/18(水)

トマトのヨーグルトサラダ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【トマトのヨーグルトサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【キャベツと人参のやわらか煮】
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。

5/19(木)

牛丼・やわらかレタス



材料
牛切り落とし肉
玉葱

レタス

おかゆ

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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【やわらかレタス】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

5/20(金)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏コマ

キャベツ
人参
にら


おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまがし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
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、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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

5/21(土)

肉豆腐・二色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
豆腐

チンゲン菜
人参

おかゆ

作り方
【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。

【二色あえ】
食べやすく切ったチンゲン菜（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。