


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

6/6(月)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

キャベツ
人参


おかゆ

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。

【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。

6/7(火)

鶏肉と野菜のみそ煮・レタスのお浸し・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱
ピーマン

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、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、鶏肉、みそごく少々を加える。

【レタスのお浸し】
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。

6/8(水)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・もやしと人参のあえもの・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【もやしと人参のあえもの】
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を柔らかくなるまでゆでる。

6/9(木)

玉葱の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
卵
玉葱

かぼちゃ
レタス又葉野菜

おかゆ

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コでとじ、十分に火を通す。

【パンプキンサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・レタス各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

6/10(金)

ねぎだれころころチキン・サニーレタスのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
太葱

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【ねぎだれころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。食べやすく切った太葱大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。

【サニーレタスのやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/11(土)

かじきのソテー・ほうれん草のみそ汁・おかゆ



材料
かじき切身

ほうれん草
白菜
もやし

おかゆ

作り方
【かじきのソテー】
骨を取り、かじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【ほうれん草のみそ汁】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・白菜（葉の部分）・もやし各大さじ3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る。