

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;">6/20(月)</p> <p style="text-align: center;">野菜のそぼろ煮・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 大根 人参 キャベツ もやし おかゆ</p> <p>作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。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を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【二色あえ】 食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/21(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 水菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。 【水菜と玉葱の煮びたし】 食べやすく切った水菜・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;">6/22(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のやわらか煮・もやしとにらのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 もやし にら おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と白菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。 【もやしとにらのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ3、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。削り節少々を散らす。</p>
<p style="text-align: center;">6/23(木)</p> <p style="text-align: center;">キャベツオムレツ・玉葱のコーンあえ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツオムレツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【玉葱のコーンあえ】 食べやすく切った玉葱大さじ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;">6/24(金)</p> <p style="text-align: center;">牛しゃぶサラダ・ひじきの煮物・おかゆ</p>  <p>材料 牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用 レタス又葉野菜 トマト 小芽ひじき 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【牛しゃぶサラダ】 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。食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共に盛る。 【ひじきの煮物】 水で戻したひじき大さじ1、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、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">6/25(土)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・サニーレタスのやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 モロヘイヤ サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼く。 【サニーレタスのやわらかあえ】 解凍し、食べやすく切ったモロヘイヤ（葉の部分）・サニーレタス各大さじ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>