

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;">6/27(月)</p> <p style="text-align: center;">牛丼・わかめとグリーンリーフのあえもの</p>  <p>材料 牛コマ 玉葱</p> <p>乾燥カットわかめ グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。</p> <p>【わかめとグリーンリーフのあえもの】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻み、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3と共に軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/28(火)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱</p> <p>サニーレタス又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の卵とじ】 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る。溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。</p> <p>【サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/29(水)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐・きのこ野菜スープ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐</p> <p>レタス 人参 ぶなしめじ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。</p> <p>【きのこ野菜スープ】 食べやすく切ったレタス大さじ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を軟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。</p>
<p style="text-align: center;">6/30(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・水菜とコーンのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 キャベツ</p> <p>水菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、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>【水菜とコーンのやわらか煮】 食べやすく切った水菜大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/1(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とかぼちゃのみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 かぼちゃ</p> <p>ごぼう 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とかぼちゃのみそ煮】 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。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。</p> <p>【根菜のあえもの】 解凍して細かく刻んだごぼう大さじ1、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>	<p style="text-align: center;">7/2(土)</p> <p style="text-align: center;">チキンピラフ風・やわらか胡瓜</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 ピーマン パプリカ</p> <p>胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【チキンピラフ風】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ8を軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆに混ぜる。</p> <p>【やわらか胡瓜】 食べやすく切った胡瓜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>