

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

7/4(月)
鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・マカロニスープ・おかゆ


材料 若鶏モモ肉 グリーンリーフ又葉野菜 マカロニ カーネルコーン おかゆ
作り方 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【マカロニスープ】 大人用ゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。


7/5(火)
くずし豆腐と玉葱のとりみ煮・水菜と人参のマヨあえ・おかゆ


材料 豆腐 玉葱 水菜 人参 おかゆ
作り方 【くずし豆腐と玉葱のとりみ煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、3cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【水菜と人参のマヨあえ】 食べやすく切った水菜大さじ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える。

7/6(水)
鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 人参 もやし おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜のやわらか煮】 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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/7(木)
玉葱の卵とじ・レタスとオクラの煮もの・おかゆ

材料 温泉卵 玉葱 レタス又葉野菜 オクラ 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。温泉卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【レタスとオクラの煮もの】 食べやすく切ったレタス大さじ3、解凍して種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

7/8(金)
豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ

材料 豚コマ 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。

7/9(土)
豚丼・ブロッコリーともやしのスープ

材料 豚切り落とし肉 にら ブロッコリー もやし おかゆ
作り方 【豚丼】 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。食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【ブロッコリーともやしのスープ】 解凍して食べやすく切ったブロッコリー・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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。