


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


7/18(月)
野菜の白あえ風・きのこグリーンリーのやわらか煮・おかゆ


材料 豆腐 キャベツ ぶなしめじ グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【野菜の白あえ風】 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。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【きのこグリーンリーのやわらか煮】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2・食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。


7/19(火)
ころころチキン・野菜スープ・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 人参 トマト 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に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【野菜スープ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

7/20(水)
ほうれん草の卵とじ・温野菜サラダ・おかゆ

材料 卵 ほうれん草 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【ほうれん草の卵とじ】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵1/2コを混ぜ、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、食べやすくほぐす。 【温野菜サラダ】 食べやすく切った玉葱大さじ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。

7/21(木)
ポークケチャップ・レタスとパプリカのとりみ煮

材料 豚切り落とし肉 玉葱 レタス又葉野菜 パプリカ おかゆ
作り方 【ポークケチャップ】 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。 【レタスとパプリカのとりみ煮】 食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切ったパプリカ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、片栗粉1つまみを加えてとろみをつける。

7/22(金)
野菜のそぼろ煮・もやしのおかかあえ・おかゆ

材料 鶏ひき肉 白菜 人参 もやし おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）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。 【もやしのおかかあえ】 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、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

7/23(土)
アスパラとキャベツのスパゲティ・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし

材料 アスパラガス キャベツ スパゲティ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜
作り方 【アスパラとキャベツのスパゲティ】 大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。解凍し、食べやすく切ったアスパラ大さじ2、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、卵1/2コを加えて十分に火を通す。スパゲティ、ケチャップごく少々を加えて混ぜ合わせる。 【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。