

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

8/29(月)
牛肉ともやしの煮もの・グリーンリーフのおひたし・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 もやし 太葱 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【牛肉ともやしの煮もの】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【グリーンリーフのおひたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/30(火)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・チンゲン菜と人参のマヨあえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 チンゲン菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ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。 【チンゲン菜と人参のマヨあえ】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、チンゲン菜、マヨネーズごく少々であえる。

8/31(水)
蒸し鶏・野菜のやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 レタス又葉野菜 キャベツ いら おかゆ
作り方 【蒸し鶏】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切ったいら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

9/1(木)
豆腐と大根のとろみ煮・野菜汁・おかゆ

材料 大根 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 水菜 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【豆腐と大根のとろみ煮】 食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【野菜汁】 食べやすく切った水菜大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、みそごく少々を加える。

9/2(金)
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

材料 卵 玉葱 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト 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。 【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、柔らかくなるまでゆでる。

9/3(土)
豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と豆腐のミニ鍋】 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2cm角の豆腐・白菜（葉の部分）大さじ3・人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ4、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。 0