


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

9/26(月)

ミートライス・ひじきと大根の煮物



材料
豚ひき肉
人参

大根
小芽ひじき

おかゆ

作り方
【ミートライス】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。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、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【ひじきと大根の煮もの】
大人用で水につけて戻したひじき大さじ1、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。

9/27(火)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

サニーレタス又葉野菜
胡瓜
カーネルコーン

おかゆ

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。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3、細かく刻んだコーン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

9/28(水)

キャベツオムレツ・ごぼうと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく食材>
卵

ごぼう
人参

おかゆ

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。

【ごぼうと人参のやわらか煮】
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を柔らかくなるまでゆでる。

9/29(木)

グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜ともやしのスープ・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

白菜
もやし

おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
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。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【白菜ともやしのスープ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ3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て煮る。

9/30(金)

チキンのトマトソースがけ・キャベツと玉葱の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
トマト

キャベツ
玉葱


おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【キャベツと玉葱の煮びたし】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

10/1(土)

肉豆腐・えのきと野菜のおかかあえ・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐

えのき茸
白菜
太葱

おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【えのきと野菜のおかかあえ】
細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。