

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;">10/17(月)</p> <p style="text-align: center;">貝だくさんそぼろ丼・サニーレタスとトマトの煮もの</p>  <p>材料 牛豚ひき肉 玉葱 ピーマン パプリカ サニーレタス又葉野菜 トマト</p> <p>作り方 【貝だくさんそぼろ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【サニーレタスとトマトの煮もの】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3と共に軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/18(火)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とかぼちゃのケチャップ煮・やわらかレタス・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 かぼちゃ 玉葱 レタス おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とかぼちゃのケチャップ煮】 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。解凍し、皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・玉葱各大さじ3を軟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。 【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/19(水)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン ミントマトソースがけ・グリーンリーフとキャベツのお浸し・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ ミントマト グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【ころころチキン ミントマトソースがけ】 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。ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして鶏肉にかける。 【グリーンリーフとキャベツのお浸し】 食べやすく切ったグリーンリーフ・キャベツ各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。</p>
<p style="text-align: center;">10/20(木)</p> <p style="text-align: center;">人参の親子とじ・白菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 温泉卵 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の親子とじ】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。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。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【白菜の煮びたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/21(金)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶサラダ・キャベツともやしのスープ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ サニーレタス又葉野菜 キャベツ もやし おかゆ</p> <p>作り方 【豚しゃぶサラダ】 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。食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。 【キャベツともやしのスープ】 食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。</p>	<p style="text-align: center;">10/22(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉のみそ風味鍋・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 豆腐 白菜 太葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉のみそ風味鍋】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。2cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、みそごく少々を加えて煮る。 0</p>