

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;">11/28(月)</p> <p style="text-align: center;">洋風豚丼・サニーレタスと人参のやわらか煮</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 キャベツ</p> <p>サニーレタス又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【洋風豚丼】 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。食べやすく切ったキャベツ大さじ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さらに煮、おかゆにのせる。</p> <p>【サニーレタスと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、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。</p> | <p style="text-align: center;">11/29(火)</p> <p style="text-align: center;">レタスの卵とじ・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 レタス又葉野菜</p> <p>水菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの卵とじ】 食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。</p> <p>【二色あえ】 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、削り節・しょうゆごく少々をかける。</p> | <p style="text-align: center;">11/30(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉ときのこのレンジ蒸し・もやしと葱のサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ ぶなしめじ</p> <p>もやし 太葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉ときのこのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2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。</p> <p>【もやしと葱のサラダ】 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を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えてあえる。</p> |
| <p style="text-align: center;">12/1(木)</p> <p style="text-align: center;">ゆで鶏のサラダ・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ゆで鶏のサラダ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆで、ほぐす。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉とあえる。</p> <p>【キャベツと人参のみそ汁】 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を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。</p> | <p style="text-align: center;">12/2(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜とパプリカの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>チンゲン菜 パプリカ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。</p> <p>【チンゲン菜とパプリカの煮びたし】 食べやすく切ったチンゲン菜(葉の部分)大さじ3、食べやすく切ったパプリカ大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p> | <p style="text-align: center;">12/3(土)</p> <p style="text-align: center;">肉豆腐・えのきと野菜のおかかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐</p> <p>えのき茸 白菜 太葱</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【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を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。</p> |