

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;">2/20(月)</p> <p style="text-align: center;">野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚ひき肉 大根 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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。 【白菜のおかかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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。</p>	<p style="text-align: center;">2/21(火)</p> <p style="text-align: center;">チキンケチャップ・レタスとかぼちゃの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 玉葱 レタス又葉野菜 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【チキンケチャップ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。 【レタスとかぼちゃの煮もの】 食べやすく切ったレタス大さじ3、解凍して皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/22(水)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの卵とじ・グリーンリーフとミニトマトのサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの卵とじ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、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分加熱し、食べやすくほぐす。 【グリーンリーフとミニトマトのサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>
<p style="text-align: center;">2/23(木)</p> <p style="text-align: center;">牛丼・白菜とサニーレタスのみそ汁</p>  <p>材料 牛コマ もやし 白菜 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【牛丼】 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を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【白菜とサニーレタスのみそ汁】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・サニーレタス各大さじ3を柔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;">2/24(金)</p> <p style="text-align: center;">チンゲン菜の白あえ風・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 チンゲン菜 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【チンゲン菜の白あえ風】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）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。 【玉葱と人参の煮びたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/25(土)</p> <p style="text-align: center;">肉うどん・やわらかキャベツ</p>  <p>材料 レンジ用うどん 豚バラ薄切り肉 にら キャベツ</p> <p>作り方 【肉うどん】 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。食べやすく切ったにら大さじ1、大人用でレンジ加熱して1cmの長さに切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。 【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>