

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

3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)
<p>牛肉ともやしのレンジ蒸し・温野菜サラダ・おかゆ</p> 	<p>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>鶏肉とキャベツのやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ</p> 
<p>材料 牛切り落とし肉 もやし</p> <p>サニーレタス又葉野菜 ピーマン</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料 若鶏ムネ肉 玉葱</p> <p>レタス かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料 若鶏コマ キャベツ 人参</p> <p>もやし</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【牛肉ともやしのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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>【温野菜サラダ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1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>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。</p> <p>【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>作り方 【鶏肉とキャベツのやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>
3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
<p>くずし豆腐・野菜のみそ汁・おかゆ</p> 	<p>白菜のオムレツ風・レタスと胡瓜のあえもの・おかゆ</p> 	<p>玉葱のそぼろみそ煮・キャベツと人参のスープ・おかゆ</p> 
<p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>大根 グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料 温泉卵 白菜</p> <p>レタス又葉野菜 胡瓜</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料 豚ひき肉 玉葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。</p> <p>【野菜のみそ汁】 食べやすく切った大根・グリーンリーフ各大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1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て煮る。</p>	<p>作り方 【白菜のオムレツ風】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。温泉卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【レタスと胡瓜のあえもの】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p>作り方 【玉葱のそぼろみそ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加える。</p> <p>【キャベツと人参のスープ】 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を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。</p>