

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

3/27(月)

グリーンリーフのオムレツ風・大根と人参の煮びたし・おかゆ



材料
卵
グリーンリーフ又葉野菜

大根
人参


おかゆ

作り方
【グリーンリーフのオムレツ風】
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。溶き卵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。

【大根と人参の煮びたし】
食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/28(火)

豆腐サラダ・やわらか玉葱・おかゆ



材料
キャベツ
水菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

玉葱


おかゆ

作り方
【豆腐サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・水菜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加えてさらにゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。

【やわらか玉葱】
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

3/29(水)

鶏肉と白菜のみそ煮・もやしと胡瓜のあえもの・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜

もやし
胡瓜


おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。

【もやしと胡瓜のあえもの】
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

3/30(木)

豚肉とレタスのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

ブロッコリー
かぼちゃ

おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのレンジ蒸し】
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。食べやすく切ったレタス大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜スープ】
解凍して食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、皮・種を取って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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

3/31(金)

玉葱のプレーンヨーグルトあえ・キャベツと人参のケチャップ煮・おかゆ



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

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【玉葱のプレーンヨーグルトあえ】
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、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【キャベツと人参のケチャップ煮】
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、ケチャップごく少々を加える。

4/1(土)

豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
太葱
えのき茸

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜のみそ鍋風】
食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

0