

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;">4/10(月)</p> <p style="text-align: center;">豚肉のミニトマトソースがけ・キャベツとレタスのみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 ミニトマト</p> <p>キャベツ レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉のミニトマトソースがけ】 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。ミニトマト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、すりつぶして豚肉にかける。</p> <p>【キャベツとレタスのみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ・レタス各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々、湯大さじ3を加える。</p>	<p style="text-align: center;">4/11(火)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉と玉葱のケチャップ煮・ブロッコリーのコーンあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚ひき肉 玉葱 ピーマン</p> <p>ブロッコリー カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉と玉葱のケチャップ煮】 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、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、ひき肉、ケチャップごく少々を加えて煮る。</p> <p>【ブロッコリーのコーンあえ】 解凍して食べやすく切ったブロッコリー大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;">4/12(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と野菜の小鍋風】 3cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ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、さとう・しょうゆごく少々を加える。</p> <p>0</p>
<p style="text-align: center;">4/13(木)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と大根のとりみあん・グリーンリーフとミニトマトのサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 大根</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と大根のとりみあん】 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。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【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;">4/14(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 キャベツ 人参</p> <p>もやし</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのみそ煮】 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、みそごく少々を加える。</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>	<p style="text-align: center;">4/15(土)</p> <p style="text-align: center;">牛たま丼・白菜とえのきの煮もの</p>  <p>材料 牛切り落とし肉 卵</p> <p>白菜 えのき茸</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛たま丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【白菜とえのきの煮もの】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、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る。</p>