

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;">9/18(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・もやしとピーマンのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 ミニトマト</p> <p>もやし ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】 豆腐25g(3cm角)は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。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、すりつぶして豆腐にかける。</p> <p>【もやしとピーマンのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">9/19(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏丼・水菜とかぼちゃの煮もの</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱</p> <p>水菜 かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏丼】 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を軟らかくなるまで煮、鶏肉、しょうゆ・さとうごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。</p> <p>【水菜とかぼちゃの煮もの】 食べやすく切った水菜大さじ3、皮を取って食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">9/20(水)</p> <p style="text-align: center;">豚汁・やわらかグリーンリーフ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 太葱 大根</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚汁】 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。解凍して食べやすく切った大根大さじ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る。豚肉、湯大さじ3、みそごく少々を加えてさらに煮る。</p> <p>【やわらかグリーンリーフ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>
<p style="text-align: center;">9/21(木)</p> <p style="text-align: center;">二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>サニーレタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【二色野菜のヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。</p> <p>【サニーレタスの煮びたし】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">9/22(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し・トマトの和風スープ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ チンゲン菜</p> <p>玉葱 トマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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>【トマトの和風スープ】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・種を取って食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々、湯大さじ3を加える。</p>	<p style="text-align: center;">9/23(土)</p> <p style="text-align: center;">もやしのオムレツ風・キャベツと人参のやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 もやし</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【もやしのオムレツ風】 食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【キャベツと人参のやわらかあえ】 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だし汁で煮る。</p>