

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

10/2(月)

牛たま丼・根菜のあえもの



材料
牛コマ
卵

ごぼう
人参

おかゆ

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。

【根菜のあえもの】
解凍して細かく刻んだごぼう大さじ1、解凍して食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

10/3(火)

玉葱のヨーグルトあえ・水菜とパプリカの煮びたし・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

水菜
パプリカ (赤)

おかゆ

作り方
【玉葱のヨーグルトあえ】
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る。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。

【水菜とパプリカの煮びたし】
食べやすく切った水菜大さじ3、食べやすく切ったパプリカ大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

10/4(水)

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



材料
豚ひき肉
玉葱
ピーマン

ブロッコリー
カーネルコーン

おかゆ

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。

【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。

10/5(木)

鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・白菜ともやしのみそ汁・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
グリーンリーフ又葉野菜

白菜
もやし

おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【白菜ともやしのみそ汁】
食べやすく切った白菜・もやし各大さじ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。

10/6(金)

肉うどん・レタスのおひたし



材料
ゆでうどん
豚コマ
キャベツ

レタス又葉野菜

おかゆ

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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切ったうどん40g (大さじ4) を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【レタスのおひたし】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

10/7(土)

白菜とくずし豆腐の煮もの・大根と太葱のマヨサラダ・おかゆ



材料
豆腐
白菜
人参

大根
太葱

おかゆ

作り方
【白菜とくずし豆腐の煮もの】
食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。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。

【大根と太葱のマヨサラダ】
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を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。