


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

12/18(月)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
チンゲン菜
太葱
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜の小鍋風】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3、太葱大さじ1、人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

0

12/19(火)

ころころチキン ミニトマトソースがけ・グリーンリーフとキャベツのおひたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
ミニトマト

グリーンリーフ又葉野菜
キャベツ


おかゆ

作り方
【ころころチキン ミニトマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。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、すりつぶして鶏肉にかける。

【グリーンリーフとキャベツのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ・キャベツ各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、削り節ごく少々を振る。

12/20(水)

牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
豆腐

白菜
人参

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
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。2cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【白菜と人参のやわらか煮】
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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/21(木)

にら玉・サニーレタスと大根のサラダ・おかゆ



材料
にら
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

サニーレタス又葉野菜
大根


おかゆ

作り方
【にら玉】
食べやすく切ったにら大さじ1、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。

【サニーレタスと大根のサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス・大根各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/22(金)

チキンピラフ風



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱
ピーマン
パプリカ (赤)

おかゆ

作り方
【チキンピラフ風】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、ケチャップごく少々を加えて煮、おかゆに混ぜる。

0

12/23(土)

くずし豆腐と野菜のとろみ煮・温野菜サラダ・おかゆ



材料
ほうれん草
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

ミニトマト
レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【くずし豆腐と野菜のとろみ煮】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。ほうれん草、3cm角の豆腐をくずしながら加えて軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コを軟らかくなるまでだし汁で煮る。