

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

12/25(月)
牛肉豆腐・キャベツと人参のおひたし・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 豆腐 キャベツ 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に、2cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【キャベツと人参のおひたし】 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。

12/26(火)
鶏肉と白菜のレンジ蒸し・玉葱とにらのみそ煮・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 玉葱 にら おかゆ
作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 食べやすく切った白菜大さじ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。 【玉葱とにらのみそ煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。

12/27(水)
鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ ピーマン もやし おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜のやわらか煮】 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、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/28(木)
さばのムニエル・ひじきの煮もの・おかゆ

材料 骨取り国産さば切身 小芽ひじき 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【さばのムニエル】 さばは解凍し、皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調 【ひじきの煮もの】 大人用で戻したひじき大さじ1を軟らかくなるまでゆで、細かく刻む。食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2をひじきと共に軟らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

12/29(金)
そぼろみそ丼・グリーンリーフともやしのやわらかあえ

材料 豚ひき肉 太葱 グリーンリーフ又葉野菜 もやし おかゆ
作り方 【そぼろみそ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加え、おかゆにのせる。 【グリーンリーフともやしのやわらかあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/30(土)
豚しゃぶ鍋風・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 白菜 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豚しゃぶ鍋風】 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。食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。 0