


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

2/12(月)
鶏肉ともやしのレンジ蒸し・おさつサラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 もやし さつまい芋 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉ともやしのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ3を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【おさつサラダ】 解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつまい芋大さじ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、マヨネーズごく少々である。


2/13(火)
くずし豆腐と水菜のとりみ煮・キャベツとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ

材料 豆腐 水菜 キャベツ ミニトマト おかゆ
作り方 【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】 食べやすく切った水菜大さじ3をさつとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうゆをごく少々加える。 【キャベツとミニトマトのやわらかあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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だし汁で煮る。


2/14(水)
グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜と玉葱のケチャップ煮・おかゆ

材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> ヨーグルト 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【グリーンリーのヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【白菜と玉葱のケチャップ煮】 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、ケチャップごく少々を加える。

2/15(木)
二色丼・もやしと太葱のみそ汁

材料 卵 人参 もやし 太葱 おかゆ
作り方 【二色丼】 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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【もやしと太葱のみそ汁】 食べやすく切ったもやし大さじ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る。だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

2/16(金)
たらと白菜のやわらか煮・玉葱とカラフル野菜のスープ・おかゆ

材料 骨取りたら切身 白菜 玉葱 ミックスベジタブル おかゆ
作り方 【たらと白菜のやわらか煮】 たらは解凍して、皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、たらとあえる。 【玉葱とカラフル野菜のスープ】 食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだミックスベジタブル（グリーンピースは皮を取る）小さじ1を柔らかくなるまでだし汁大さじ3で煮、しょうゆごく少々を加える。

2/17(土)
牛肉と玉葱のみそ煮・レタスとかぼちゃのやわらかあえ・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 レタス又葉野菜 かぼちゃ おかゆ
作り方 【牛肉と玉葱のみそ煮】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。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、牛肉、みそごく少々を加える。 【レタスとかぼちゃのやわらかあえ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。