

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

2/19(月)

人参の親子煮・キャベツのおひたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
温泉卵
人参

キャベツ

おかゆ

作り方
【人参の親子煮】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。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。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【キャベツのおひたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/20(火)

豚丼・チンゲン菜と玉葱の煮物



材料
豚コマ
人参

チンゲン菜
玉葱


おかゆ

作り方
【豚丼】
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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【チンゲン菜と玉葱の煮物】
食べやすく切ったチンゲン菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/21(水)

ツナサラダ・水菜とコーンのスープ・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
キャベツ

水菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【ツナサラダ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

【水菜とコーンのスープ】
食べやすく切った水菜大さじ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、だし汁大さじ3を加えて煮る。

2/22(木)

肉うどん・グリーンリーフと人参のやわらかあえ



材料
レンジうどん
豚コマ
太葱

グリーンリーフ又葉野菜
人参

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。食べやすく切った太葱大さじ1、大人用でレンジ加熱して1cmの長さに切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。

【グリーンリーフと人参のやわらかあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

2/23(金)

かじきのソテー・白菜ともやしのやわらか煮・おかゆ



材料
かじき切り身

白菜
もやし
乾燥カットわかめ


おかゆ

作り方
【かじきのソテー】
解凍し、皮・骨を取り、かじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐし、ケチャップごく少々を添える。

【白菜ともやしのやわらか煮】
食べやすく切った白菜・もやし各大さじ3、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/24(土)

玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ



材料
卵
玉葱

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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。溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。

【サニーレタスとミニトマトのサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、柔らかくなるまでだし汁で煮る。