


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

2/24(月)

大根の卵とじ・レタスとコーンのサラダ・おかゆ



材料
卵
大根

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【レタスとコーンのサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

2/25(火)

彩りそぼろ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
牛豚ひき肉
ほうれん草
人参

もやし


おかゆ

作り方
【彩りそぼろ煮】
ひき肉 (なるべく赤身の多い部分) 大さじ1をゆでる。解凍し、食べやすく切ったほうれん草大さじ1強、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、ひき肉を加える。

【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ゆでる。

2/26(水)

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
水菜
大根
人参
太葱

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・水菜・大根各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。
0

2/27(木)

キャベツと卵のサラダ・サニーレタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

サニーレタス又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【キャベツと卵のサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【サニーレタスと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

2/28(金)

豚肉のミニトマトソースがけ・白菜とグリーンリーフのおかかあえ・おかゆ



材料
豚コマ
ミニトマト

白菜
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚肉のミニトマトソースがけ】
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。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、すりつぶして豚肉にかける。

【白菜とグリーンリーフのおかかあえ】
食べやすく切った白菜・グリーンリーフ各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えてあえる。

3/1(土)

鶏肉と太葱のレンジ蒸し・チンゲン菜と人参のマヨあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
太葱

チンゲン菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と太葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った太葱大さじ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。

【チンゲン菜と人参のマヨあえ】
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、チンゲン菜、マヨネーズごく少々であえる。