


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

3/4(月)

鶏肉と野菜の小鍋・おかゆ




材料
若鶏モモ肉
豆腐
白菜
太葱
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜の小鍋】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。2cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。
0

3/5(火)

キャベたま丼・サニーレタスと玉葱のおひたし



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
【キャベたま丼】
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【サニーレタスと玉葱のおひたし】
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/6(水)

さばのムニエル・チンゲン菜ともやしの煮もの



材料
骨取り国産さば切身


チンゲン菜
もやし
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
【チンゲン菜ともやしの煮もの】
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ3・人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/7(木)

牛肉と水菜の煮もの・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
牛コマ
水菜

スパゲティ
玉葱

おかゆ

作り方
【牛肉と水菜の煮もの】
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。食べやすく切った水菜大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮る。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切った玉葱大さじ3、大人用でゆで食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

3/8(金)

鶏肉と白菜のみそ煮・もやしと胡瓜のあえもの・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜

もやし
胡瓜


おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。

【もやしと胡瓜のあえもの】
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/9(土)

グリーンリーフのオムレツ風・ブロッコリーとミニトマトのスープ・おかゆ



材料
卵
グリーンリーフ又葉野菜

ブロッコリー
ミニトマト

おかゆ

作り方
【グリーンリーフのオムレツ風】
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【ブロッコリーとミニトマトのスープ】
解凍し、食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加えて煮る。