


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

3/11(月)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜の甘煮・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
キャベツ

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜の甘煮】
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、さとうごく少々を加え、軟らかくなるまで煮る。

3/12(火)

鶏肉ともやしのみそ煮・白菜のツナあえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
もやし

ツナフレーク油漬
白菜


おかゆ

作り方
【鶏肉ともやしのみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。

【白菜のツナあえ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

3/13(水)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豆腐

レタス又葉野菜
人参
ミニトマト


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
豆腐25g(3cm角)は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、皮・種を取り食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでだし汁で煮る。

3/14(木)

キャベツの卵とじ・水菜と太葱のみそ汁・おかゆ



材料
卵
キャベツ

水菜
太葱

おかゆ

作り方
【キャベツの卵とじ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。

【水菜と太葱のみそ汁】
食べやすく切った水菜大さじ3、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、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

3/15(金)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
玉葱
ピーマン
もやし
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐


おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った玉葱・もやし各大さじ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だし汁で煮、しょうゆ・さとうごく少々を加える。

0

3/16(土)

グリーンリーのオムレツ風・胡瓜と大根のサラダ・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>
卵

大根
胡瓜

おかゆ

作り方
【グリーンリーのオムレツ風】
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、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【胡瓜と大根のサラダ】
食べやすく切った胡瓜・大根各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。