


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

4/8(月)

豚肉とレタスのとろみ煮・もやしと人参のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

もやし
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのとろみ煮】
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしと人参のあえもの】
食べやすく切ったもやし大さじ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。

4/9(火)

豚丼・キャベツと枝豆のスープ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
むき枝豆


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。食べやすく切った玉葱大さじ3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。

【キャベツと枝豆のスープ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。

4/10(水)

グリーンリーのオムレツ風・大根と人参の煮びたし・おかゆ



材料
卵
グリーンリーフ又葉野菜

大根
人参


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、ケチャップごく少々をかける。

【大根と人参の煮びたし】
食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/11(木)

野菜のそぼろ煮・ブロッコリーのコーンあえ・おかゆ



材料
豚ひき肉
玉葱
ピーマン

ブロッコリー
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。

【ブロッコリーのコーンあえ】
解凍して食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/12(金)

牛肉と白菜のケチャップ煮・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
白菜

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【牛肉と白菜のケチャップ煮】
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。食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【サニーレタスと人参のおひたし】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

4/13(土)

キャベツと胡瓜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
胡瓜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

もやし

おかゆ

作り方
【キャベツと胡瓜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【もやしのやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。