

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

4/22(月)

鶏肉と白菜のレンジ蒸し・きのこのスープ・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜

サニーレタス又葉野菜
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】
食べやすく切った白菜大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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。

【きのこのスープ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加え、さっと煮る。

4/23(火)

豚汁・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
豚コマ
太葱
人参

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【豚汁】
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、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、だし汁大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【焼きかぼちゃ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

4/24(水)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豆腐

キャベツ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を共に柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/25(木)

白菜の卵とじ・玉葱と枝豆のみそ汁・おかゆ



材料
卵
白菜

玉葱
むき枝豆


おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【玉葱と枝豆の煮もの】
食べやすく切った玉葱大さじ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だし汁で煮る。

4/26(金)

豆腐と大根のとろみ煮・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

レタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【豆腐と大根のとろみ煮】
食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【レタスと人参のやわらかあえ】
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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/27(土)

豚しゃぶサラダ・玉葱のコーン煮・おかゆ



材料
豚薄切り肉しゃぶしゃぶ用
グリーンリーフ又葉野菜

玉葱
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚しゃぶサラダ】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆで、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を加えて柔らかくなるまでだし汁で煮、マヨネーズであえる。

【玉葱のコーン煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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。