


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

4/29(月)

豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱
ピーマン

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のケチャップ煮】
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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【やわらかグリーンリーフ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/30(火)

くずし豆腐と水菜のとろみ煮・さつま芋と玉葱のみそ汁・おかゆ



材料
豆腐
水菜

玉葱
さつま芋


おかゆ

作り方
【くずし豆腐と水菜のとろみ煮】
食べやすく切った水菜大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて柔らかくなるまで煮、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。

【さつま芋と玉葱のみそ汁】
解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ3、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、だし汁大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。

5/1(水)

太葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜と人参の煮びたし・おかゆ



材料
太葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

チンゲン菜
人参


おかゆ

作り方
【太葱のヨーグルトあえ】
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。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。

【チンゲン菜と人参の煮びたし】
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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。

5/2(木)

牛肉とレタスのレンジ蒸し・ひじきの煮もの・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
レタス

小芽ひじき
大根
人参

おかゆ

作り方
【牛肉とレタスのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1、食べやすく切ったレタス大さじ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。

【ひじきの煮もの】
大人用で水につけて戻したひじき大さじ1、食べやすく切った大根大さじ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。

5/3(金)

かじきのソテー・野菜スープ・おかゆ



材料
かじき切身

白菜
ミニトマト
むき枝豆

おかゆ

作り方
【かじきのソテー】
かじきは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【野菜スープ】
食べやすく切った白菜大さじ3、皮・種を取り食べやすく切ったミニトマト1コ、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆大さじ1を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

5/4(土)

0

材料

作り方
0

0