

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

6/10(月)

ポークチャップ・グリーンリーフと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【ポークチャップ】
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、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【グリーンリーフと人参のやわらかあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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ゆでる。

6/11(火)

鶏肉と野菜の煮もの・もやしとわかめのおひたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
ピーマン
人参

もやし
乾燥カットわかめ


おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2、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だし汁で煮る。

【もやしとわかめのみそ汁】
大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ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る。

6/12(水)

豆腐と白菜のとりみ煮・胡瓜のおかかあえ・おかゆ



材料
白菜
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

胡瓜

おかゆ

作り方
【豆腐と白菜のとりみ煮】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【胡瓜のおかかあえ】
食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆ・削り節ごく少々を加えてあえる。

6/13(木)

チキンピカタ・かぼちゃと水菜のスープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
卵

かぼちゃ
水菜


おかゆ

作り方
【チキンピカタ】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2に小麦粉少々をまぶし、溶き卵1/2コにからめて少量の油で両面を焼き、食べやすく切り、ケチャップごく少々をかける。

【かぼちゃと水菜のスープ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った水菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加えて煮る。

6/14(金)

豚肉と大根の煮もの・きのこレタスのおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
大根

ぶなしめじ
レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚肉と大根の煮もの】
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。食べやすく切った大根大さじ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る。

【きのこレタスのおひたし】
食べやすく切ったレタス大さじ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だし汁でゆでる。

6/15(土)

牛肉豆腐・チンゲン菜と玉葱のあえもの・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

チンゲン菜
玉葱

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。3cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【チンゲン菜と玉葱のあえもの】
食べやすく切ったチンゲン菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。