

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

<p style="text-align: center;">7/22(月)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【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、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。</p>	<p style="text-align: center;">7/23(火)</p> <p style="text-align: center;">牛肉と玉葱のみそ煮・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ 玉葱 レタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉と玉葱のみそ煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、みそごく少々を加える。 【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ゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/24(水)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐と水菜のとりみ煮・キャベツとトマトのあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ トマト おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】 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ゆで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうゆをごく少々加える。 【キャベツとトマトのおひたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">7/25(木)</p> <p style="text-align: center;">白菜のオムレツ風・グリーンリーフと胡瓜のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のオムレツ風】 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。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。 【グリーンリーフと胡瓜のあえもの】 食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/26(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉ときのこの煮もの・焼きかぼちゃ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 舞茸 むき枝豆 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉ときのこの煮もの】 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。細かく刻んだ舞茸大さじ2、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、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、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。</p>	<p style="text-align: center;">7/27(土)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶ肉の小鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【豚しゃぶ肉の小鍋風】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。 0</p>