



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

8/5(月)
ゆで鶏のサラダ・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ


材料 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【ゆで鶏のサラダ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆで、ほぐす。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だし汁でゆで、鶏肉とあえる。 【キャベツと人参のみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加える。

8/6(火)
豆腐とピーマンのとろみ煮・水菜と玉葱のマヨあえ・おかゆ

材料 豆腐 ピーマン 水菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豆腐とピーマンのとろみ煮】 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る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらにゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【水菜と玉葱のマヨあえ】 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

8/7(水)
鶏肉と白菜のレンジ蒸し・もやしと人参のスープ・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 もやし 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3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。 【もやしと人参のスープ】 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ゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

8/8(木)
サニーレタスのオムレツ風・大根と人参の煮もの・おかゆ

材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 大根 人参 おかゆ
作り方 【サニーレタスのオムレツ風】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。 【大根と人参の煮もの】 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。

8/9(金)
ツナサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ

材料 ツナフレーク油漬 レタス又葉野菜 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、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、マヨネーズごく少々であえる。 【キャベツと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

8/10(土)
豆腐ステーキ トマトソースがけ・チンゲン菜と太葱のやわらか煮・おかゆ

材料 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 チンゲン菜 太葱 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ トマトソースがけ】 3cm角(25g)の豆腐は水気をきって、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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。 【チンゲン菜と太葱のやわらか煮】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。