

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

8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)
鶏肉とかぼちゃのマッシュ・胡瓜とグリーンリーのサラダ・おかゆ	くずし豆腐・野菜のみそ煮・おかゆ	牛丼・キャベツと人参の煮もの
		
材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ	材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 玉葱 細葱 おかゆ	材料 牛コマ 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。 【胡瓜とグリーンリーのサラダ】 食べやすく切った胡瓜・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。	作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。 【野菜のみそ煮】 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3、食べやすく切った細葱少々を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加えて煮る。	作り方 【牛丼】 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る。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【キャベツと人参の煮もの】 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だし汁で煮る。

8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)
0	0	0
材料	材料	材料
作り方 0	作り方 0	作り方 0