



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

8/19(月)
豚肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 玉葱 かぼちゃ むき枝豆 おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【かぼちゃサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を軟らかくなるまでだし汁でゆで、つぶしながらあえる。

8/20(火)
キャベたま丼・きのこ玉葱のやわらか煮


材料 卵 キャベツ えのき茸 玉葱 おかゆ
作り方 【キャベたま丼】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【きのこ玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

8/21(水)
肉豆腐・白菜と人参の煮びたし・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【白菜人参の煮びたし】 食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

8/22(木)
鶏肉と大根のおかか煮・レタスと人参のマヨあえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 レタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。 【レタスと人参のマヨあえ】 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を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

8/23(金)
サーモンとグリーンリーのやわらか煮・もやしときこのおひたし・おかゆ

材料 骨取りサーモン切身 グリーンリーフ又葉野菜 もやし 舞茸 おかゆ
作り方 【サーモンとグリーンリーのやわらか煮】 皮・骨を取ったサーモン大さじ1をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆで、サーモンを入れてほぐしながらさっと煮る。 【もやしときこのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ1をやわらかくなるまでだし汁でゆでる。

8/24(土)
豚汁・やわらかキャベツ・おかゆ

材料 豚コマ 人参 太葱 キャベツ おかゆ
作り方 【豚汁】 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。食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。