


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

9/9(月)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・白菜のスープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

白菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【白菜のスープ】
食べやすく切った白菜大さじ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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

9/10(火)

ほうれん草オムレツ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
ほうれん草
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【ほうれん草オムレツ】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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30秒加熱し、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。
【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

9/11(水)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
水菜
太葱
人参


おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った水菜大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、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、しょうゆごく少々を加える。

0

9/12(木)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1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。

【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。

9/13(金)

レタスの卵とじ丼・大根と人参の煮もの



材料
レタス
卵

大根
人参


おかゆ

作り方
【レタスの卵とじ丼】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

【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。

9/14(土)

豚肉ときのこの煮もの・チンゲン菜ともやしのおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
舞茸

チンゲン菜
もやし

おかゆ

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。

【チンゲン菜ともやしのおひたし】
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。