



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

9/16(月)
鶏肉と玉葱の煮もの・グリーンリーフのあえもの・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取り食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。 【グリーンリーフと人参のあえもの】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。


9/17(火)
豆腐とピーマンのとろみ煮・白菜のスープ・おかゆ


材料 ピーマン <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 カーネルコーン 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、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【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を加えて煮る。

9/18(水)
キャベたま丼・サニーレタスと玉葱のおひたし

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 サニーレタス又葉野菜 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、おかゆにのせる。 【サニーレタスと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

9/19(木)
人参のそぼろ煮・水菜とえのきのみそ汁・おかゆ

材料 豚ひき肉 人参 水菜 えのき茸 おかゆ
作り方 【人参のそぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。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で煮、ひき肉を加えて混ぜる。 【水菜とえのきのみそ汁】 食べやすく切った水菜大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1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。

9/20(金)
鶏肉と太葱のレンジ蒸し・チンゲン菜と人参のマヨあえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 太葱 チンゲン菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と太葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った太葱大さじ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。 【チンゲン菜と人参のマヨあえ】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、チンゲン菜、マヨネーズごく少々をあえる。

9/21(土)
豚肉と豆腐のミニ鍋風・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 豆腐 玉葱 もやし おかゆ
作り方 【豚肉と豆腐のミニ鍋風】 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、食べやすく切ったもやし・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。