

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

9/23(月)

野菜の卵とじ丼・もやしのやわらか煮



材料
卵
玉葱
人参

もやし


おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ丼】
食べやすく切った玉葱大さじ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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしのやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4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。

9/24(火)

豆腐と白菜のとりみ煮・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【豆腐と白菜のとりみ煮】
食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【サニーレタスと人参のおひたし】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

9/25(水)

鶏肉ときのこの煮もの・キャベツとミニトマトのスープ・おかゆ



材料
若鶏コマ
ぶなしめじ

キャベツ
ミニトマト


おかゆ

作り方
【鶏肉ときのこの煮もの】
皮・脂を取り食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、だし汁、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

【キャベツとミニトマトのスープ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・種を取り食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

9/26(木)

豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
豚コマ
ピーマン
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のケチャップ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3、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、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【やわらかグリーンリーフ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

9/27(金)

ころころチーズチキン・野菜ときのこのみそ汁・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
ナチュラルチーズ

キャベツ
玉葱
舞茸


おかゆ

作り方
【ころころチーズチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。

【野菜ときのこのみそ汁】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ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。

9/28(土)

豚肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豚コマ
チンゲン菜
もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜の小鍋風】
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。食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ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、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

0