



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

9/30(月)
豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し・玉葱と枝豆のあえもの・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 サニーレタス又葉野菜 玉葱 枝豆 おかゆ
作り方 【豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【玉葱と枝豆のあえもの】 食べやすく切った玉葱大さじ3、薄皮をむき、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る。


10/1(火)
キャベたま丼・玉葱と人参のみそ汁

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 人参 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。 【玉葱と人参のみそ汁】 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を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。


10/2(水)
豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 水菜 胡瓜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3cm角(25g)の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。 【温野菜サラダ】 食べやすく切った水菜・胡瓜各大さじ3、細かく刻んだコーン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

10/3(木)
鶏肉と大根の煮もの・レタスと人参のマヨあえ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 大根 レタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と大根の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えてさらに煮る。 【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。

10/4(金)
野菜のオムレツ風・つぶしおさつ・おかゆ

材料 卵 玉葱 ピーマン 人参 さつまいも おかゆ
作り方 【野菜のオムレツ風】 食べやすく切った玉葱、ピーマン、人参計大さじ2を軟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、ケチャップごく少々をかける。 【つぶしおさつ】 解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ4を軟らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

10/5(土)
豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のお浸し・おかゆ

材料 豚コマ 玉葱 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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を軟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。 【白菜と人参のお浸し】 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煮る。