

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

10/28(月)

チキンのトマトソースがけ・2色あえ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
ミニトマト

大根
サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして、鶏肉にかける。

【2色あえ】
食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

10/29(火)

豚肉とレタスのレンジ蒸し・キャベツと人参のサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と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をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツと人参のサラダ】
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を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

10/30(水)

豚丼・チンゲン菜と玉葱の煮もの



材料
豚コマ
人参

チンゲン菜
玉葱


おかゆ

作り方
【豚丼】
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を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【チンゲン菜と玉葱の煮もの】
食べやすく切ったチンゲン菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

10/31(木)

玉葱の卵とじ・きのこもやしのみそ汁・おかゆ



材料
卵
玉葱

ぶなしめじ
もやし


おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【きのこもやしのみそ汁】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切ったもやし大さじ3を軟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て煮る。

11/1(金)

豆腐と白菜のとりみ煮・グリーンリーフと人参のおひたし・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
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を軟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。

【グリーンリーフと人参のおひたし】
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を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

11/2(土)

肉うどん・胡瓜ともやしのあえもの



材料
ゆでうどん
豚ひき肉

胡瓜
もやし

作り方
【肉うどん】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆで、みそごく少々を加えて混ぜる。食べやすく切ったうどん40g（大さじ4）を軟らかくなるまでゆでる。ひき肉を加えて混ぜる。

【胡瓜ともやしのあえもの】
食べやすく切った胡瓜・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。