


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

11/4(月)

くずし豆腐の麻婆風・大根ときのこのスープ・おかゆ



材料
豆腐
にら

ぶなしめじ
大根


おかゆ

作り方
【くずし豆腐の麻婆風】
食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、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。

【大根ときのこのスープ】
食べやすく切った大根大さじ3、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、だし汁大さじ3を加えて煮る。

11/5(火)

ツナサラダ・白菜とミニトマトのやわらか煮・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
グリーンリーフ又葉野菜

白菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【ツナサラダ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

【白菜とミニトマトのやわらか煮】
食べやすく切った白菜大さじ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だし汁で煮る。

11/6(水)

豚肉とレタスのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

玉葱
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。

【野菜スープ】
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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

11/7(木)

人参のオムレツ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
人参

もやし
ピーマン

おかゆ

作り方
【人参のオムレツ】
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コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【もやしとピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ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だし汁でゆでる。

11/8(金)

豆腐ステーキ・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

舞茸
キャベツ
人参

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。

【きのこ野菜のやわらか煮】
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、細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

11/9(土)

牛丼・太葱とわかめのみそ汁



材料
牛コマ
もやし

太葱
乾燥カットわかめ

おかゆ

作り方
【牛丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮、おかゆにのせる。

【太葱とわかめのみそ汁】
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1を細かく刻み、食べやすく切った太葱大さじ1と共に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。