

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

<p style="text-align: center;">12/16(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・きのこのスープ・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>舞茸 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ3であえる。</p> <p>【きのこのスープ】 細かく刻んだ舞茸大さじ2、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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;">12/17(火)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と白菜のレンジ蒸し・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 白菜</p> <p>水菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【水菜と玉葱の煮びたし】 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/18(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏がゆ・おなかサラダ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏がゆ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆで、おかゆにのせる。</p> <p>【おなかサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・キャベツ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆで、削り節ごく少々であえる。</p>
<p style="text-align: center;">12/19(木)</p> <p style="text-align: center;">豚汁・やわらかサニーレタス・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 人参 太葱</p> <p>サニーレタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚汁】 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、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、だし汁大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。</p> <p>【やわらかサニーレタス】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">12/20(金)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン ミトマトソースがけ・レタスとキャベツのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ ミトマト</p> <p>レタス又葉野菜 キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ころころチキン ミトマトソースがけ】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。ミトマト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。</p> <p>【レタスとキャベツのおひたし】 食べやすく切ったレタス・キャベツ各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/21(土)</p> <p style="text-align: center;">白菜の卵とじ・きのこ人参の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜</p> <p>えのき茸 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の卵とじ】 食べやすく切った白菜大さじ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。</p> <p>【きのこ人参の煮もの】 細かく刻んだえのき茸大さじ1、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。</p>