


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

1/6(月)

豚肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

かぼちゃ
むき枝豆


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【かぼちゃサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、薄皮をむいて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、つぶしながらあえる。

1/7(火)

洋風豚丼・やわらかグリーンリーフ



材料
豚コマ
もやし
ぶなしめじ

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【洋風豚丼】
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。食べやすく切ったもやし大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮、おかゆにのせる。

【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を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/8(水)

くずし豆腐・野菜汁・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

白菜
人参
レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜汁】
食べやすく切った白菜・レタス各大さじ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、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

1/9(木)

キャベツと人参の卵とじ・やわらか胡瓜・おかゆ



材料
卵
キャベツ
人参

胡瓜


おかゆ

作り方
【キャベツと人参の卵とじ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【やわらか胡瓜】
食べやすく切った胡瓜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/10(金)

豆腐のとろみ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
白菜
ピーマン
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

もやし

おかゆ

作り方
【豆腐のとろみ煮】
食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらにゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/11(土)

鶏肉の小鍋・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
キャベツ
太葱
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉の小鍋】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。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、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。

0