


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

1/13(月)

ねぎ玉・グリーンサラダ・おかゆ



材料
卵
細葱

キャベツ
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【ねぎ玉】
食べやすく切った細葱少々、溶き卵1/2コを混ぜ、十分に火を通し、食べやすくほぐす。

【グリーンサラダ】
食べやすく切ったキャベツ・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。

1/14(火)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意していただく材料＞
豆腐

白菜
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
豆腐3cm角(25g)は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。

【野菜の煮もの】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

1/15(水)

ツナと人参のレンジ蒸し・大根と水菜のみそ汁・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
人参

大根
水菜


おかゆ

作り方
【ツナと人参のレンジ蒸し】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2を合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【大根と水菜のみそ汁】
食べやすく切った大根・水菜各大さじ3を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て煮る。

1/16(木)

レタスとピーマンのオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料
レタス
ピーマン
＜ご家庭でご用意していただく材料＞
卵

もやし


おかゆ

作り方
【レタスとピーマンのオムレツ風】
食べやすく切ったレタス大さじ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ゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【もやしのやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

1/17(金)

鶏丼・白菜のコーン煮



材料
若鶏コマ
玉葱

白菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまで煮、鶏肉、しょうゆ・さとうごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【白菜のコーン煮】
食べやすく切った白菜大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/18(土)

ひき肉と野菜のみそ煮・キャベツのおひたし・おかゆ



材料
豚ひき肉
太葱
にら

キャベツ

おかゆ

作り方
【ひき肉と野菜のみそ煮】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った太葱・にら各大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。

【キャベツのおひたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。