


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

1/20(月)

牛肉と大根の煮もの・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
大根

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【牛肉と大根の煮もの】
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。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。

【サニーレタスと人参のおひたし】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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ゆでる。

1/21(火)

くずし豆腐・野菜のみそ煮・おかゆ



材料
豆腐

白菜
玉葱
細葱


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。

【野菜のみそ煮】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3、食べやすく切った細葱少々を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加えて煮る。

1/22(水)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のスープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

【玉葱と人参のスープ】
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。

1/23(木)

鶏肉と白菜のみそ煮・レタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
白菜

レタス又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加えて煮る。

【レタスとミニトマトとのやわらかあえ】
皮・種を取り食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/24(金)

豚丼・水菜ともやしのマヨサラダ



材料
豚切り落とし肉
人参

水菜
もやし

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を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【水菜ともやしのマヨサラダ】
食べやすく切った水菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆで、マヨネーズごく少々である。

1/25(土)

かじきのソテー・野菜ときこのみそ汁・おかゆ



材料
かじき切身

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱
舞茸

おかゆ

作り方
【かじきのソテー】
かじきは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【野菜ときこのみそ汁】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2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る。