



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

2/10(月)
牛肉と白菜のケチャップ煮・レタスと人参の2色あえ・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 白菜 レタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【牛肉と白菜のケチャップ煮】 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。食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、ケチャップごく少々を加えて煮る。 【レタスと人参の2色あえ】 食べやすく切ったレタス大さじ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。

2/11(火)
ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 スパゲティ 胡瓜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に小麦粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【スパゲティサラダ】 食べやすく切った胡瓜大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆでて食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

2/12(水)
キャベたま丼・もやしと人参のみそ汁

材料 卵 キャベツ もやし 人参 おかゆ
作り方 【キャベたま丼】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【もやしと人参のみそ汁】 食べやすく切ったもやし大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。

2/13(木)
鶏肉のレンジチーズ蒸し・玉葱と水菜のおひたし・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 ナチュラルチーズ 玉葱 水菜 おかゆ
作り方 【鶏肉のレンジチーズ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、チーズ1つまみをのせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【玉葱と水菜のおひたし】 食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/14(金)
野菜のそぼろ鍋・おかゆ

材料 豚ひき肉 もやし 人参 太葱 おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ鍋】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ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を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。 0

2/15(土)
豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・サニーレタスと舞茸のマヨサラダ・おかゆ

材料 豆腐 ミントマト サニーレタス又葉野菜 舞茸 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】 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。ミントマト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、すりつぶして豆腐にかける。 【サニーレタスと舞茸のマヨサラダ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。