

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;">2/17(月)</p> <p style="text-align: center;">豚肉のミニトマトソースがけ・野菜のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 ミニトマト</p> <p>キャベツ グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉のミニトマトソースがけ】 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。ミニトマト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、すりつぶして豚肉にかける。</p> <p>【野菜のみそ汁】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/18(火)</p> <p style="text-align: center;">チーズオムレツ・白菜と人参の2色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 ナチュラルチーズ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【チーズオムレツ】 溶き卵1/2コにチーズ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分加熱し、食べやすくほぐす。</p> <p>【白菜と人参の2色あえ】 食べやすく切った白菜大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/19(水)</p> <p style="text-align: center;">ゆで鶏のおかかのせ・玉葱のトマト煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉</p> <p>玉葱 トマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ゆで鶏のおかかのせ】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【玉葱のトマト煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>
<p style="text-align: center;">2/20(木)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と玉葱のレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 玉葱</p> <p>かぼちゃ サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>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、食べやすく切ったピーマン大さじ1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>【パンプキンサラダ】 解凍して、皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでだし汁でゆで、マヨネーズごく少々をあえる。</p>	<p style="text-align: center;">2/21(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベたま丼・レタスと玉葱のおひたし</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵</p> <p>レタス又葉野菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>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、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【レタスと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったレタス・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;">2/22(土)</p> <p style="text-align: center;">野菜のみそ鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 えのき茸</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【野菜のみそ鍋風】 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮、みそ少々を加える。</p> <p>0</p>