

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;">3/10(月)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と舞茸のみそ煮・レタスと玉葱のスープ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 舞茸 レタス又は葉野菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と舞茸のみそ煮】 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。細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加えて煮る。 【レタスと玉葱のスープ】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。</p>	<p style="text-align: center;">3/11(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とピーマンのとろみ煮・もやしとわかめのおかかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 ピーマン もやし 乾燥カットわかめ おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とピーマンのとろみ煮】 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だし汁でゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加え、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【もやしとわかめのおかかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ3、大人用で水につけて戻し細かく刻んだわかめ小さじ1を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をかける。</p>	<p style="text-align: center;">3/12(水)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 玉葱 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。 【白菜と人参のおひたし】 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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">3/13(木)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・きのこ野菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 人参 ぶなしめじ おかゆ</p> <p>作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【きのこ野菜の煮びたし】 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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">3/14(金)</p> <p style="text-align: center;">蒸し鶏・かぼちゃサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 サニーレタス又葉野菜 かぼちゃ むき枝豆 おかゆ</p> <p>作り方 【蒸し鶏】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【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を柔らかくなるまでだし汁でゆで、つぶしながらあえる。</p>	<p style="text-align: center;">3/15(土)</p> <p style="text-align: center;">豚汁・やわらかグリーンリーフ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 人参 太葱 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豚汁】 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、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る。豚肉、だし汁大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>