

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

3/24(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
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だし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【二色あえ】
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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/25(火)

豚丼・もやしと人参のスープ



材料
豚切り落とし肉
にら

もやし
人参

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。食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【もやしと人参のスープ】
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、しょうゆごく少々を加える。

3/26(水)

くずし豆腐・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

白菜
大根
玉葱

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。

【白菜と大根のやわらか煮】
食べやすく切った白菜・大根・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/27(木)

人参のオムレツ風・水菜とミニトマトのおひたし・おかゆ



材料
卵
人参

水菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
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。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30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【水菜とミニトマトのおひたし】
食べやすく切った水菜大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/28(金)

白菜のヨーグルトあえ・グリーンリーフと舞茸のマヨサラダ・おかゆ



材料
白菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

グリーンリーフ又葉野菜
舞茸

おかゆ

作り方
【白菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【グリーンリーフと舞茸のマヨサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでだし汁でゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

3/29(土)

玉葱の卵サラダ・レタスと胡瓜のケチャップ煮・おかゆ



材料
玉葱
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【玉葱の卵サラダ】
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ゆでる。卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【レタスと胡瓜のケチャップ煮】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、ケチャップごく少々を加える。