

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;">3/31(月)</p> <p style="text-align: center;">野菜の卵とじ丼・グリーンリーフの煮びたし</p>  <p>材料 玉葱 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【野菜の卵とじ丼】 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を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。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>【グリーンリーフの煮びたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">4/1(火)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とレタスのとろみあえ・もやしとにらの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜</p> <p>もやし にら</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とレタスのとろみあえ】 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。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【もやしとにらの煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">4/2(水)</p> <p style="text-align: center;">ツナサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 ツナフレーク油漬 サニーレタス又葉野菜</p> <p>キャベツ 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p> <p>【キャベツと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ・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;">4/3(木)</p> <p style="text-align: center;">豚汁・やわらかチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 人参 太葱</p> <p>チンゲン菜</p> <p>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を軟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。</p> <p>【やわらかチンゲン菜】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/4(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと人参のケチャップ煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 玉葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3に皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、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>【キャベツと人参のケチャップ煮】 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を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。</p>	<p style="text-align: center;">4/5(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ角切り肉 豆腐 えのき茸 白菜 大根</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と野菜の小鍋風】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・大根各大さじ3、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、鶏肉、さとう・しょうゆ各ごく少々を加える。</p> <p>0</p>