



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


4/14(月)
二色丼・もやしと太葱のみそ汁


材料 卵 人参 もやし 太葱 おかゆ
作り方 【二色丼】 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煮る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【もやしと太葱のみそ汁】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

4/15(火)
豚しゃぶサラダ・ぶなしめじと白菜のやわらか煮・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 サニーレタス又葉野菜 ぶなしめじ 白菜 おかゆ
作り方 【豚しゃぶサラダ】 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。食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。 【ぶなしめじと白菜のやわらか煮】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、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煮る。

4/16(水)
ミニトマトのオムレツ風・大根とグリーンリーのやわらかあえ・おかゆ

材料 ミニトマト <<ご家庭でご用意していただく食材>> 卵 大根 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【ミニトマトのオムレツ風】 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【大根とグリーンリーのやわらかあえ】 食べやすく切った大根・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

4/17(木)
豚肉と人参のやわらか煮・もやしと胡瓜のケチャップあえ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 人参 胡瓜 もやし おかゆ
作り方 【豚肉と人参のやわらか煮】 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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。 【もやしと胡瓜のケチャップあえ】 食べやすく切った胡瓜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆで、ケチャップごく少々であえる。

4/18(金)
ヨーグルトサラダ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 <<ご家庭でご用意いただく材料>> プレーンヨーグルト かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【ヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3を、柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【かぼちゃと人参の煮もの】 解凍し、皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまで煮る。

4/19(土)
牛肉と玉葱のおかか煮・キャベツのコーンあえ・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 玉葱 キャベツ カーネルコーン おかゆ
作り方 【牛肉と玉葱のおかか煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、削り節ごく少々を加えてさらに煮る。 【キャベツのコーンあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。