

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

4/21(月)

豚肉と白菜のレンジ蒸し・グリーンリーフと玉葱のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
白菜

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】
食べやすく切った白菜大さじ3に、脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ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50秒加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【グリーンリーフと玉葱のおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

4/22(火)

豆腐サラダ・やわらか大根・おかゆ



材料
豆腐
人参
レタス又葉野菜

大根

おかゆ

作り方
【豆腐サラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ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、3cm角の豆腐を加えてさらにゆで、ざっとつぶしてマヨネーズごく少々であえる。

【やわらか大根】
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/23(水)

野菜の卵とじ・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料
玉葱
ピーマン
«ご家庭でご用意していただく食材»
卵

もやし

おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
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。

【もやしのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々であえる。

4/24(木)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜の小鍋風】
皮・脂の部分を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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煮る。鶏肉、さとう・しょうゆ各ごく少々を加えてさらに煮る。
0

4/25(金)

肉うどん・2色あえ



材料
ゆでうどん
豚コマ
キャベツ

サニーレタス又葉野菜
人参

作り方
【肉うどん】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。

【2色あえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

4/26(土)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

かぼちゃ
チンゲン菜
ぶなしめじ

おかゆ

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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまで煮る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。