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

4/28(月)

牛肉の卵とじ・もやしと太葱のやわらかあえ・おかゆ



牛コマ 卵

もやし 太葱

おかゆ

作り方

【牛肉の卵とじ】

脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆ で、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。

【もやしと太葱のやわらかあえ】

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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

4/29(火)

レタスのヨーグルトサラダ・白菜のスープ・おかゆ



材料

レタス

<ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト

白菜

カーネルコーン

おかゆ

【レタスのヨーグルトサラダ】

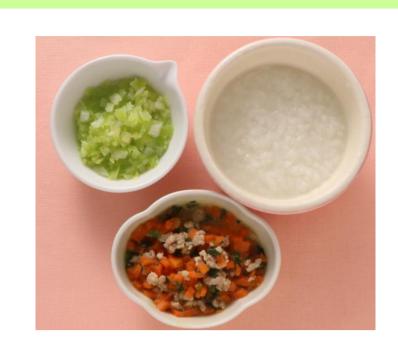
る。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【白菜のスープ】

食べやすく切った白菜(葉の部分)大さじ3、細かく刻 んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、 しょうゆごく少々を加えて煮る。

4/30(水)

野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



豚ひき肉

人参

細葱

キャベツ

おかゆ

【野菜のそぼろ煮】

|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| |ひき肉(なるべく赤身の多い部分)大さじ1をゆでる。 食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った細葱 大さじ1を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を 加える。

【やわらかキャベツ】

食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでだし 汁で煮る。

5/1(木)

ツナと人参のレンジ蒸し・きのこと玉葱の煮もの・おか



ツナフレーク油漬

人参

ぶなしめじ

玉葱

おかゆ

作り方

【ツナと人参のレンジ蒸し】

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 すく切った人参大さじ2を合わせてラップをかけ、レンジで 目安として500Wで約1分加熱する。

【きのこと玉葱の煮もの】

食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ 大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

5/2(金)

ころころチキン・白菜と人参のみそ汁・おかゆ



若鶏コマ

白菜 人参

おかゆ

作り方

【ころころチキン】

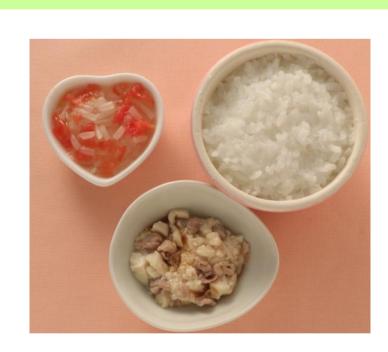
|皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少| 量の油で焼き、食べやすく切る。

【白菜と人参のみそ汁】

|食べやすく切った白菜(葉の部分)大さじ3、食べや| |ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大| すく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯大さ じ3、みそごく少々を加えて煮る。

5/3(土)

肉豆腐・もやしとミニトマトのやわらか煮・おかゆ



豚切り落とし肉

<ご家庭でご用意していただく食材>> 豆腐

もやし

ミニトマト

おかゆ

作り方 【肉豆腐】

|脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3 c m角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップを かけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょう ゆごく少々をかける。

【もやしとミニトマトのやわらか煮】

|さじ3と共に軟らかくなるまでだし汁で煮る。