


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



材料
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を柔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

作り方
【レタスのヨーグルトサラダ】
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を柔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



材料
豚ひき肉
人参
細葱

キャベツ

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
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を柔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を柔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・きのこ玉葱の煮もの・おかゆ



材料
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を柔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



材料
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、食べやすく切った人参大さじ2を柔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



材料
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、3cm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】
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さじ3と共に柔らかくなるまでだし汁で煮る。