

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>5/5(月)</p> <p>0</p>	<p>5/6(火)</p> <p>ころころチキン・人参と枝豆のマヨサラダ・おかゆ</p>	<p>5/7(水)</p> <p>豚肉とキャベツの煮もの・かぼちゃと玉葱のつぶしサラダ・おかゆ</p>
		
<p>材料</p>	<p>材料</p> <p>若鶏ムネ肉</p> <p>人参 むき枝豆</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>豚切り落とし肉 キャベツ</p> <p>かぼちゃ 玉葱</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>0</p> <p>0</p>	<p>作り方</p> <p>【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。</p> <p>【人参と枝豆のマヨサラダ】 食べやすく切った人参大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。</p>	<p>作り方</p> <p>【豚肉とキャベツの煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【かぼちゃと玉葱のつぶしサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、粗くつぶす。</p>
<p>5/8(木)</p> <p>豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ</p>	<p>5/9(金)</p> <p>牛肉と大根の煮もの・グリーンリーフと人参のおひたし・おかゆ</p>	<p>5/10(土)</p> <p>豚肉と野菜のみそ鍋風・おかゆ</p>
		
<p>材料</p> <p>豆腐</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>牛切り落とし肉 大根</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>豚コマ 白菜 もやし 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【豆腐ステーキ】 豆腐25g(3cm角)は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。</p> <p>【野菜汁】 食べやすく切った白菜大さじ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。</p>	<p>作り方</p> <p>【牛肉と大根の煮もの】 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。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまで煮、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。</p> <p>【グリーンリーフと人参のおひたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。</p>	<p>作り方</p> <p>【豚肉と野菜のみそ鍋風】 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。食べやすく切った白菜・もやし各大さじ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、豚肉、みそごく少々を加える。</p> <p>0</p>