
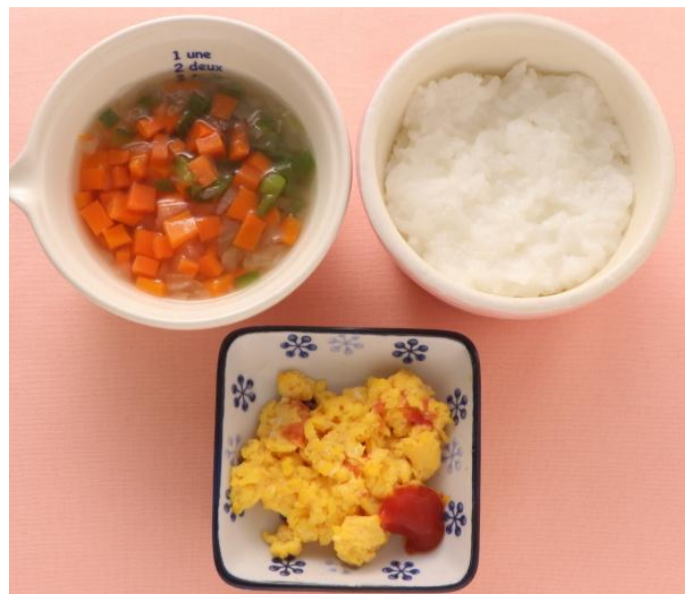


カットミール 離乳食の作り方（9～11ヶ月頃）


※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


5/12(月)
鶏丼・白菜のコーン煮

材料 若鶏コマ 玉葱 白菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまで煮、鶏肉、しょうゆ・さとうごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。 【白菜のコーン煮】 食べやすく切った白菜大さじ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煮る。


5/13(火)
ミニトマトのオムレツ風・野菜のスープ・おかゆ

材料 卵 ミニトマト 玉葱 ピーマン 人参 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、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【野菜のスープ】 食べやすく切った玉葱、ピーマン、人参計大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

5/14(水)
くずし豆腐・野菜のみそ煮・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ 人参 細葱 おかゆ
作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。 【野菜のみそ煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、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、みそごく少々加えて煮る。

5/15(木)
豚肉ともやしのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ

材料 豚コマ もやし グリーンリーフ又葉野菜 大根 おかゆ
作り方 【豚肉ともやしのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ3に、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけて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。 【2色あえ】 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ゆでる。

5/16(金)
レタスのヨーグルトサラダ・胡瓜と玉葱のやわらかあえ・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 胡瓜 玉葱 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、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【胡瓜と玉葱のやわらかあえ】 食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

5/17(土)
豚肉とかぼちゃの煮もの・もやしと舞茸のおひたし・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 かぼちゃ もやし 舞茸 おかゆ
作り方 【豚肉とかぼちゃの煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまで煮、豚肉を加えてさらに煮る。 【もやしと舞茸のおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ1をやわらかくなるまでだし汁でゆでる。