

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

6/2(月)
鶏肉と野菜のケチャップ煮・サニーレタスと玉葱のおひたし・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜のケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。 【サニーレタスと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/3(火)
豚丼・チンゲン菜と玉葱の煮もの

材料 豚コマ 人参 チンゲン菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豚丼】 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。食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【チンゲン菜と玉葱の煮もの】 食べやすく切ったチンゲン菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

6/4(水)
人参のオムレツ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ

材料 «ご家庭でご用意していただく食材» 卵 人参 もやし ピーマン おかゆ
作り方 【人参のオムレツ】 食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【もやしとピーマンのやわらかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/5(木)
2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ

材料 水菜 大根 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った水菜・大根各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。 【焼きかぼちゃ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30 gを食べやすく切り、少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

6/6(金)
ころころチーズチキン・3色サラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 ナチュラルチーズ キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【ころころチーズチキン】 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、チーズ1つまみをのせて溶かし食べやすく切る。 【3色サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/7(土)
ひき肉と野菜のみそ煮・やわらかもやし・おかゆ

材料 豚ひき肉 太葱 にら もやし おかゆ
作り方 【ひき肉と野菜のみそ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った太葱・にら各大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。 【やわらかもやし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。