

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

6/16(月)
鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 サニーレタス又葉野菜 かぼちゃ 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【パンプキンサラダ】 皮を取り、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、マヨネーズごく少々であえる。

6/17(火)
彩りそぼろ煮・もやしのおひたし・おかゆ

材料 牛豚ひき肉 ほうれん草 人参 もやし おかゆ
作り方 【彩りそぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。解凍し、食べやすく切ったほうれん草大さじ1強、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、ひき肉を加える。 【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/18(水)
トマトのオムレツ風・2色あえ・おかゆ

材料 トマト «ご家庭でご用意していただく食材» 卵 大根 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【トマトのオムレツ風】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【2色あえ】 食べやすく切った大根・レタス各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/19(木)
豚丼・キャベツのやわらか煮

材料 豚切り落とし肉 人参 キャベツ 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を柔らかくなるまでだし汁でゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【キャベツのやわらか煮】 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。

6/20(金)
くずし豆腐・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 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。 【白菜と人参のやわらかあえ】 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る。

6/21(土)
豚汁・キャベツと玉葱のあえもの・おかゆ

材料 豚コマ 人参 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【豚汁】 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を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、だし汁大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【キャベツと玉葱のあえもの】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。