

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

6/30(月)
ツナサラダ・野菜のスープ・おかゆ

材料 ツナフレーク油漬 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 ピーマン 人参 ミニトマト
作り方 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。 【野菜のスープ】 玉葱、ピーマン、人参計大さじ2、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

7/1(火)
豚汁・サニーレタスと玉葱のあえもの・おかゆ

材料 豚コマ 人参 サニーレタス又葉野菜 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を軟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。 【サニーレタスと玉葱のあえもの】 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。

7/2(水)
ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 キャベツ 人参 ぶなしめじ 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。 【野菜のやわらか煮】 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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

7/3(木)
豚肉と玉葱の煮もの・レタスのコーン煮・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 玉葱 レタス カーネルコーン おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱の煮もの】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮る。 【レタスのコーン煮】 食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

7/4(金)
豆腐と白菜のつぶし煮・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料 豆腐 白菜 かぼちゃ むき枝豆 おかゆ
作り方 【豆腐と白菜のつぶし煮】 食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。3 c m角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、しょうゆごく少々を加える。 【かぼちゃサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を軟らかくなるまでだし汁でゆで、つぶしながらあえる。

7/5(土)
人参と卵のサラダ・水菜と大根のおひたし・おかゆ

材料 温泉卵 人参 水菜 大根 おかゆ
作り方 【人参と卵のサラダ】 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。温泉卵1/2コを加え、十分に火を通し、ほぐす。 【水菜と大根のおひたし】 食べやすく切った大根・水菜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。