

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

7/14(月)
くずし豆腐と野菜のみそ煮・サニーレタスのおひたし・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【くずし豆腐と野菜のみそ煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、3cm角の豆腐を崩しながら加えて軟らかくなるまでゆで、みそごく少々加える。 【サニーレタスのおひたし】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

7/15(火)
ミニトマトのオムレツ風・白菜のコーン煮・おかゆ

材料 ミニトマト «ご家庭でご用意していただく食材» 卵 白菜 カーネルコーン 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コを軟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。 【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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

7/16(水)
ツナサラダ・野菜スープ・おかゆ

材料 ツナフレーク油漬 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
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、食べやすく切ったキャベツ大さじ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。 【野菜スープ】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

7/17(木)
豚肉と野菜の小鍋風・おかゆ

材料 豚コマ チンゲン菜 もやし 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と野菜の小鍋風】 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。食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ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煮、豚肉、しょうゆごく少々を加える。 0

7/18(金)
豆腐ステーキ・きのこ野菜の煮もの・おかゆ

材料 豆腐 ぶなしめじ キャベツ にら おかゆ
作り方 【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。 【きのこ野菜の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

7/19(土)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【レタスと胡瓜の煮びたし】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。