

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

7/28(月)
牛肉とグリーンリーフのとりみあえ・人参と枝豆のマヨサラダ・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜 人参 むき枝豆 おかゆ
作り方 【牛肉とグリーンリーフのとりみあえ】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。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、牛肉を加え、水溶き片栗粉でとりみをつける。 【人参と枝豆のマヨサラダ】 食べやすく切った人参大さじ2、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ゆで、マヨネーズごく少々である。

7/29(火)
鶏肉と野菜の小鍋・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 太葱 水菜 コーン おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜の小鍋】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った水菜大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、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。鶏肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。

7/30(水)
豚肉とにらのみそ煮・レタスとトマトのサラダ・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 にら レタス又葉野菜 トマト おかゆ
作り方 【豚肉とにらのみそ煮】 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。食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。 【レタスとトマトのサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

7/31(木)
豆腐とキャベツのやわらかあえ・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豆腐とキャベツのやわらかあえ】 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る。豆腐3cm角をつぶしながら加え、しょうゆごく少々を加え、つぶしながらあえる。 【玉葱と人参の煮びたし】 食べやすく切った玉葱・人参各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

8/1(金)
二色野菜のヨーグルトサラダ・サニーレタスの煮もの・おかゆ

材料 白菜 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【二色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った白菜大さじ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、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。 【サニーレタスの煮もの】 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だし汁で煮る。

8/2(土)
玉葱のオムレツ風・もやしと舞茸のおひたし・おかゆ

材料 温泉卵 玉葱 もやし 舞茸 おかゆ
作り方 【玉葱のオムレツ風】 食べやすく切った玉葱大さじ3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、ケチャップごく少々をかける。 【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。