

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

8/4(月)

豚肉ときのこのみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
ぶなしめじ

もやし
むき枝豆

おかゆ

作り方
【豚肉ときのこのみそ煮】
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。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ゆで、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ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ゆでる。

8/5(火)

鶏肉とキャベツのケチャップ煮・人参のコーンあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

人参
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

【人参のコーンあえ】
食べやすく切った人参大さじ3・細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

8/6(水)

牛肉と白菜の煮もの・ミニトマトと胡瓜のスープ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
白菜

ミニトマト
胡瓜

おかゆ

作り方
【牛肉と白菜の煮もの】
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。食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮る。

【ミニトマトと胡瓜のスープ】
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切った胡瓜大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

8/7(木)

プレーンヨーグルト サニーレタスのせ・おさつサラダ・おかゆ



材料
サニーレタス又葉野菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

さつま芋
玉葱

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト サニーレタスのせ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3にのせる。

【おさつサラダ】
解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ3、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、マヨネーズごく少々であえる。

8/8(金)

人参のオムレツ風・玉葱と水菜のおひたし・おかゆ



材料
卵
人参

玉葱
水菜

おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
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。溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【玉葱と水菜のおひたし】
食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

8/9(土)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
大根
人参
えのき茸

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
3cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ1を軟らかくなるまでだし汁でゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

0