

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

8/18(月)

豚肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

かぼちゃ
むき枝豆

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【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。

8/19(火)

のり入りオムレツ・えのきと人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
刻みのり

えのき茸
人参

おかゆ

作り方
【のり入りオムレツ】
溶き卵1/2コにちぎった刻みのり少々を混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【えのきと人参の煮もの】
細かく刻んだえのき茸大さじ1、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。

8/20(水)

豚しゃぶサラダ・ぶなしめじと白菜のスープ・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
水菜

ぶなしめじ
白菜

おかゆ

作り方
【豚しゃぶサラダ】
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。食べやすく切った水菜大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。マヨネーズごく少々をかける。

【ぶなしめじと白菜のスープ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

8/21(木)

ころころチキン・大根とレタスのおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ

レタス又葉野菜
大根
人参

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。

【大根とレタスのおかかあえ】
食べやすく切ったレタス・大根各大さじ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ゆで、削り節ごく少々をあえる。

8/22(金)

豚たま丼・野菜の煮もの



材料
豚コマ
卵

キャベツ
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【豚たま丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉を混ぜ、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【野菜の煮もの】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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る。

8/23(土)

白菜のツナあえ・チンゲン菜ともやしのみそ汁・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
白菜

チンゲン菜
もやし

おかゆ

作り方
【白菜のツナあえ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

【チンゲン菜ともやしのみそ汁】
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。