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

8/25(月)

牛肉の卵とじ・もやしと太葱のやわらかあえ・おかゆ

材料

牛コマ
卵

もやし
太葱

おかゆ

作り方

【牛肉の卵とじ】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆで、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。

【もやしと太葱のやわらかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

8/26(火)

鶏肉と大根の煮もの・野菜のみそ汁・おかゆ

材料

若鶏コマ
大根

レタス
舞茸

おかゆ

作り方

【鶏肉と大根の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えてさらに煮る。

【野菜のみそ汁】
食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2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る。

8/27(水)

ゆで鶏のおかかのせ・玉葱のトマト煮・おかゆ

材料

若鶏ムネ肉

玉葱
トマト

おかゆ

作り方

【ゆで鶏のおかかのせ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆごく少々をかける。

【玉葱のトマト煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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だし汁で煮る。

8/28(木)

豚丼・人参ともやしのスープ

材料

豚切り落とし肉
にら

人参
もやし

おかゆ

作り方

【豚丼】
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、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【人参ともやしのスープ】
食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

8/29(金)

人参のヨーグルトあえ・キャベツと太葱のケチャップ煮・おかゆ

材料

人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

キャベツ
太葱

おかゆ

作り方

【人参のヨーグルトあえ】
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であえる。

【キャベツと太葱のケチャップ煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加える。

8/30(土)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ

材料

豆腐
白菜
人参
玉葱

おかゆ

作り方

【豆腐と野菜の小鍋風】
食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・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ゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

0