

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

9/8(月)
鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 サニーレタス又葉野菜 かぼちゃ 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【パンプキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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る。

9/9(火)
野菜のそぼろ煮・もやしのおかかあえ・おかゆ

材料 豚ひき肉 大根 人参 もやし おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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、ひき肉を加える。 【もやしのおかかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をかける。

9/10(水)
グリーンリーフのツナあえ・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ

材料 ツナフレーク油漬 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【グリーンリーフのツナあえ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。 【キャベツと人参のみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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、みそごく少々を加え、さっと煮る。

9/11(木)
豚肉と野菜の小鍋風・おかゆ

材料 豚コマ 白菜 人参 にら 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。食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。 0

9/12(金)
玉葱のオムレツ風・レタスと舞茸の煮もの・おかゆ

材料 卵 玉葱 レタス又葉野菜 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。溶き卵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。 【レタスと舞茸の煮もの】 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だし汁で煮る。

9/13(土)
鶏肉と大根のやわらか煮・二色あえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 白菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と大根のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【二色あえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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る。