

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

9/15(月) ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ  材料 若鶏ムネ肉 スパゲティ グリーンリーフ又葉野菜 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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。 【スパゲティサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、大人用でゆでて食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。	9/16(火) 豚肉と玉葱の煮もの・レタスのコーン煮・おかゆ  材料 豚切り落とし肉 玉葱 レタス カーネルコーン おかゆ 作り方 【豚肉と玉葱の煮もの】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮る。 【レタスのコーン煮】 食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。	9/17(水) 豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ  材料 豆腐 白菜 太葱 水菜 おかゆ 作り方 【豆腐と野菜のみそ鍋風】 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・水菜各大さじ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、みそごく少々を加える。 0
9/18(木) 牛肉ともやしの煮もの・サニーレタスと人参のやわらかあえ・おかゆ  材料 牛切り落とし肉 もやし サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ 作り方 【牛肉ともやしの煮もの】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【サニーレタスと人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったサニーレタス・人参各大さじ3を、軟らかくなるまでゆでる。	9/19(金) 豚しゃぶ肉ときのこのおかかあえ・白菜の煮びたし・おかゆ  材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 ぶなしめじ 白菜 おかゆ 作り方 【豚しゃぶ肉ときのこのおかかあえ】 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ゆで、豚肉、削り節ごく少々を加える。 【白菜の煮びたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。	9/20(土) ピーマンのオムレツ風・野菜スープ・おかゆ  材料 卵 ピーマン キャベツ 人参 おかゆ 作り方 【ピーマンのオムレツ風】 食べやすく切ったピーマン大さじ1、溶き卵1/2コを混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【野菜スープ】 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る。だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。