

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

9/22(月)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜の小鍋風】
皮・脂の部分を取り、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だし汁で煮る。鶏肉、さとう・しょうゆ各ごく少々を加えてさらに煮る。
0

9/23(火)

レタスの白あえ風・もやしと人参の煮もの・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
＜ご家庭でご用意いただく食材＞
豆腐

もやし
人参

おかゆ

作り方
【レタスの白あえ風】
食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまでさらにゆで、つぶしながら混ぜる。

【もやしと人参の煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ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。

9/24(水)

野菜の卵とじ丼・グリーンリーフの煮びたし



材料
玉葱
ピーマン
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

グリーンリーフ又葉野菜

作り方
【野菜の卵とじ丼】
食べやすく切った玉葱、ピーマン、人参計大さじ4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、おかゆにのせる。

【グリーンリーフの煮びたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

9/25(木)

2色野菜のヨーグルトサラダ・白菜のケチャップ煮・おかゆ



材料
玉葱
水菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

白菜

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
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ゆでる。ヨーグルト大さじ3であえる。

【白菜のケチャップ煮】
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、ケチャップごく少々を加えて煮る。

9/26(金)

ころころチーズチキン・大根と人参のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
ナチュラルチーズ

大根
人参

おかゆ

作り方
【ころころチーズチキン】
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、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。

【大根と人参のおかかあえ】
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、削り節ごく少々であえる。

9/27(土)

人参のそぼろ煮・キャベツとミニトマトのおひたし・おかゆ



材料
豚ひき肉
人参

キャベツ
ミニトマト

おかゆ

作り方
【人参のそぼろ煮】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加える。

【キャベツとミニトマトのおひたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでだし汁でゆでる。