


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

12/2(月)

牛肉ともやしの煮もの・玉葱とにらのみそ汁・おかゆ



材料
牛コマ
もやし

玉葱
にら

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を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加えさっと煮る。

【玉葱とにらのみそ汁】
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を共に柔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。

12/3(火)

野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
豚ひき肉
玉葱
人参

キャベツ


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。食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/4(水)

豚肉と白菜のトロみあえ・かぼちゃときのこの煮もの・おかゆ



材料
豚コマ
白菜

かぼちゃ
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のトロみあえ】
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。食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でトロみをつける。

【かぼちゃときのこの煮もの】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/5(木)

ツナと人参のレンジ蒸し・大根と水菜のスープ・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
人参

大根
水菜


おかゆ

作り方
【ツナと人参のレンジ蒸し】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2を合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【大根と水菜のスープ】
食べやすく切った大根、水菜各大さじ3を柔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て煮る。

12/6(金)

豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・グリーンリーフのコーン煮・おかゆ



材料
ミニトマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】
水気をきった3cm角（25g）の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【グリーンリーフのコーン煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/7(土)

ころころチキン・きのこのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

えのき茸
キャベツ
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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【きのこのやわらかあえ】
細かく刻んだえのき茸大さじ1、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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。