

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

12/9(月)

牛たま丼・白菜と人参の煮もの



材料
牛ひき肉
卵

白菜
人参


おかゆ

作り方
【牛たま丼】
ひき肉（なるべく赤みの多い部分）小さじ2をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【白菜と人参の煮もの】
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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/10(火)

豚しゃぶサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
サニーレタス又葉野菜

キャベツ
玉葱


おかゆ

作り方
【豚しゃぶサラダ】
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。食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。

【キャベツと玉葱のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

12/11(水)

レタスの白あえ風・玉葱のみそ汁・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

玉葱
細葱


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を柔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。

【玉葱のみそ汁】
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った細葱少々を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。

12/12(木)

かじきとピーマンのケチャップ煮・もやしとにらのあえもの・おかゆ



材料
かじき一口カット
ピーマン

もやし
にら


おかゆ

作り方
【かじきとピーマンのケチャップ煮】
かじきは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、ゆで、ほぐす。食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆで、かじき、ケチャップごく少々を加えて煮る。

【もやしとにらのあえもの】
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

12/13(金)

白菜のツナあえ・きのこ人参のスープ・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
白菜

ぶなしめじ
人参


おかゆ

作り方
【白菜のツナあえ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

【きのこ人参のスープ】
食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔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。

12/14(土)

キャベツの卵とじ・野菜ときこのおひたし・おかゆ



材料
卵
キャベツ

グリーンリーフ又葉野菜
舞茸

おかゆ

作り方
【キャベツの卵とじ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【野菜ときこのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、細かく刻んだ舞茸大さじ2をやわらかくなるまでだし汁でゆでる。