

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

<p style="text-align: center;">2/7(月)</p> <p style="text-align: center;">めかじきのソテー・野菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 めかじき切身</p> <p>キャベツ 玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【めかじきのソテー】 めかじきは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">2/8(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とかぼちゃのマッシュ・玉葱のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ</p> <p>玉葱 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。</p> <p>【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/9(水)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とキャベツのレンジ蒸し・もやしと人参のスープ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 キャベツ</p> <p>もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【もやしと人参のスープ】 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を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>
<p style="text-align: center;">2/10(木)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐の麻婆風・野菜のおかかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 にら</p> <p>大根 人参 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【野菜のおかかあえ】 食べやすく切った大根・グリーンリーフ各大さじ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、削り節ごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;">2/11(金)</p> <p style="text-align: center;">豚丼・チンゲン菜と玉葱の煮びたし</p>  <p>材料 豚コマ 人参</p> <p>チンゲン菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚丼】 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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【チンゲン菜と玉葱の煮びたし】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/12(土)</p> <p style="text-align: center;">牛肉の卵とじ・レタスとコーンのサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ 温泉卵 白菜</p> <p>レタス カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉の卵とじ】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加え、温泉卵1/2コでとじ、十分に火を通す。</p> <p>【レタスとコーンのサラダ】 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を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>