


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

10/14(月)

サーモンとレタスのやわらか煮・玉葱とコーンのみそ汁・おかゆ



材料
骨取りサーモン切身
レタス又葉野菜

玉葱
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【サーモンとレタスのやわらか煮】
皮・骨を取ったサーモン大さじ1をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、サーモンを入れてほぐしながらさっと煮る。

【玉葱とコーンのみそ汁】
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を軟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。

10/15(火)

グリーンリーフのオムレツ風・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
グリーンリーフ又葉野菜

大根
人参


おかゆ

作り方
【グリーンリーフのオムレツ風】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3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、ケチャップごく少々をかける。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

10/16(水)

豚肉とピーマンのレンジ蒸し・水菜と人参のおひたし・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ピーマン

水菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とピーマンのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったピーマン大さじ1、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分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【水菜と人参のおひたし】
食べやすく切った水菜大さじ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る。

10/17(木)

豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
ミントマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

かぼちゃ
サニーレタス又葉野菜

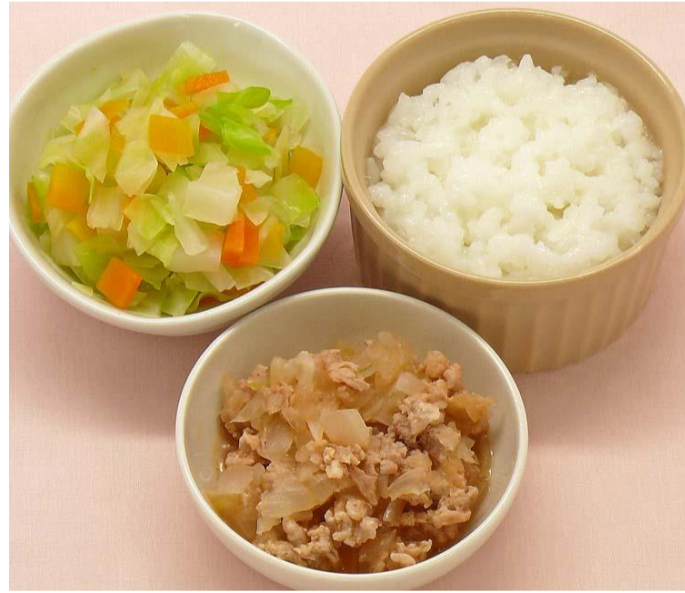
おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】
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。ミントマト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。

【かぼちゃサラダ】
皮を取って食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

10/18(金)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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ゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【二色あえ】
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だし汁でゆでる。

10/19(土)

ねぎみそだれチキン・白菜ときのこのスープ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
太葱

白菜
えのき茸

おかゆ

作り方
【ねぎみそだれチキン】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼く。食べやすく切った太葱大さじ1にみそごく少々を混ぜ、ラップをかけレンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。

【白菜ときのこのスープ】
食べやすく切った白菜大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。