

カットミール 離乳食の作り方（12～18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

2/6(月)

チキンケチャップ・サニーレタスとパプリカの煮もの・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

サニーレタス又葉野菜
パプリカ（赤）

おかゆ

作り方
【チキンケチャップ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【サニーレタスとパプリカの煮もの】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、食べやすく切ったパプリカ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

2/7(火)

そばろみそ丼・二色あえ



材料
豚ひき肉
もやし

白菜
人参

おかゆ

作り方
【そばろみそ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【二色あえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

2/8(水)

蒸し鶏・大根と枝豆のマヨサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
グリーンリーフ又葉野菜

大根
むき枝豆

おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【大根と枝豆のマヨサラダ】
食べやすく切った大根大さじ4、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を混ぜる。

2/9(木)

肉豆腐・キャベツと人参のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
豆腐

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【キャベツと人参のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

2/10(金)

チンゲン菜の卵とじ・大根ともやしのおかかあえ・おかゆ



材料
卵
チンゲン菜

大根
もやし

おかゆ

作り方
【チンゲン菜の卵とじ】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【大根ともやしのおかかあえ】
食べやすく切った大根・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

2/11(土)

二色キャベツのヨーグルトサラダ・サニーレタスのミニトマト煮・おかゆ



材料
キャベツ
レッドキャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【二色キャベツのヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったキャベツ・レッドキャベツ計大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【サニーレタスのミニトマト煮】
皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。