


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

5/30(月)

ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

大根
人参

おかゆ

作り方
【ゆで鶏のおかかのせ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。削り節をのせる。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ4、人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

5/31(火)

ふわふわオムレツ風・白菜とピーマンのあえもの・おかゆ



材料
卵
豆腐

白菜
ピーマン


おかゆ

作り方
【ふわふわオムレツ風】
豆腐2.5cm角を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

【白菜とピーマンのあえもの】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/1(水)

牛丼・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮



材料
牛切り落とし肉
玉葱

サニーレタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【牛丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/2(木)

玉葱の卵とじ・キャベツときのこの煮びたし・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

ぶなしめじ
キャベツ


おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通す。

【キャベツときのこの煮びたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

6/3(金)

ころころチキン・白菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏コマ

白菜
玉葱

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強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。

【白菜と玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/4(土)

肉うどん・サニーレタスと人参のおひたし



材料
ゆでうどん
豚コマ
キャベツ

サニーレタス又葉野菜
人参

作り方
【肉うどん】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4、1cmの長さに切ったうどん大さじ5を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。

【サニーレタスと人参のおひたし】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。