


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

6/27(月)

牛丼・わかめとグリーンリーフのあえもの



材料
牛コマ
玉葱

乾燥カットわかめ
グリーンリーフ又葉野菜


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を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【わかめとグリーンリーフのあえもの】
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻み、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4と共に軟らかくなるまでゆでる。

6/28(火)

玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
玉葱

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

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を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、軟らかくなるまでゆでる。

6/29(水)

くずし豆腐・きのこ野菜スープ・おかゆ



材料
豆腐

レタス
人参
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【きのこ野菜スープ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

6/30(木)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・水菜とコーンのやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
キャベツ

水菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【水菜とコーンのやわらか煮】
食べやすく切った水菜大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

7/1(金)

豚肉とかぼちゃのみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ

ごぼう
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】
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。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。

【根菜のあえもの】
解凍して細かく刻んだごぼう大さじ1強、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。

7/2(土)

チキンピラフ風・やわらか胡瓜



材料
若鶏コマ
玉葱
ピーマン
パプリカ

胡瓜

おかゆ

作り方
【チキンピラフ風】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ10を軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆに混ぜる。

【やわらか胡瓜】
食べやすく切った胡瓜大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。