


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

7/4(月)

鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・マカロニスープ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
グリーンリーフ又葉野菜

マカロニ
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】
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分加熱する。

【マカロニスープ】
大人用ゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

7/5(火)

くずし豆腐と玉葱のとりみ煮・水菜と人参のマヨあえ・おかゆ



材料
豆腐
玉葱

水菜
人参


おかゆ

作り方
【くずし豆腐と玉葱のとりみ煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、3.5cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【水菜と人参のマヨあえ】
食べやすく切った水菜大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。

7/6(水)

鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ
人参

もやし

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

7/7(木)

玉葱の卵とじ・レタスとオクラの煮もの・おかゆ



材料
温泉卵
玉葱

レタス又葉野菜
オクラ


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。温泉卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【レタスとオクラの煮もの】
食べやすく切ったレタス大さじ4、解凍して種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

7/8(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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【二色あえ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

7/9(土)

豚丼・ブロッコリーともやしのスープ



材料
豚切り落とし肉
にら

ブロッコリー
もやし

おかゆ

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強をゆでる。食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【ブロッコリーともやしのスープ】
解凍して食べやすく切ったブロッコリー・もやし大さじ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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。