

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

7/18(月)

野菜の白あえ風・きのこことグリーンリーのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ

ぶなしめじ
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【野菜の白あえ風】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【きのこことグリーンリーのやわらか煮】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3・食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/19(火)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏コマ

白菜
人参
トマト


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、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
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、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔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。

7/20(水)

ほうれん草の卵とじ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【ほうれん草の卵とじ】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵2/3コを混ぜ、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。

【温野菜サラダ】
食べやすく切った玉葱大さじ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。

7/21(木)

ポークケチャップ・レタスとパプリカのとりみ煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

レタス又葉野菜
パプリカ

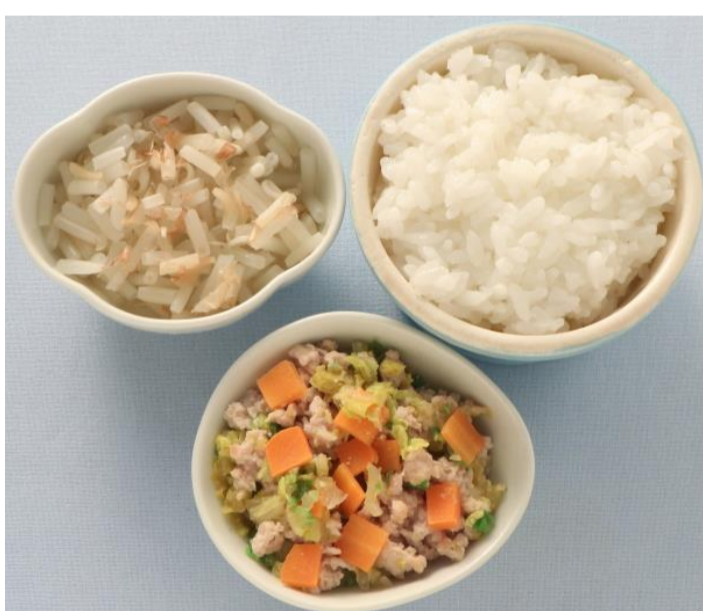
おかゆ

作り方
【ポークケチャップ】
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。

【レタスとパプリカのとりみ煮】
食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切ったパプリカ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、片栗粉1つまみを加えてとろみをつける。

7/22(金)

野菜のそぼろ煮・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜
人参

もやし


おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。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強を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおかかあえ】
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、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

7/23(土)

アスパラとキャベツのスパゲティ・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし



材料
アスパラ
キャベツ
スパゲティ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜

作り方
【アスパラとキャベツのスパゲティ】
大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。解凍し、食べやすく切ったアスパラ大さじ3、食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、卵2/3コを加えて十分に火を通す。スパゲティ、ケチャップごく少々を加えて混ぜ合わせる。

【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。