


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

8/1(月)

豚肉ともやしのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【豚肉ともやしのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切ったもやし大さじ4に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【2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。

8/2(火)

玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

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を柔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とのやわらかあえ】
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、柔らかくなるまでゆでる。

8/3(水)

豆腐サラダ・やわらかチンゲン菜・おかゆ



材料
豆腐
乾燥カットわかめ
グリーンリーフ又葉野菜

チンゲン菜

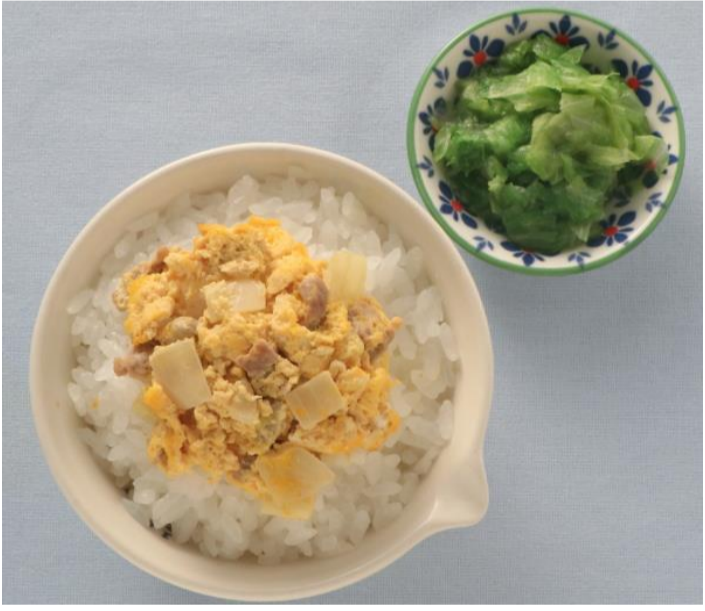
おかゆ

作り方
【豆腐サラダ】
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻む。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、わかめを柔らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

【やわらかチンゲン菜】
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

8/4(木)

牛たま丼・やわらかレタス



材料
牛切り落とし肉
卵
玉葱

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【牛たま丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2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、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【やわらかレタス】
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

8/5(金)

鶏肉と白菜のやわらか煮・もやしと人参のあえもの・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜

もやし
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4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。

【もやしと人参のあえもの】
食べやすく切ったもやし大さじ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る。

8/6(土)

肉うどん・グリーンリーフと人参のおひたし



材料
レンジ用うどん
豚コマ
太葱

グリーンリーフ又葉野菜
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。食べやすく切った太葱大さじ2、大人用でレンジ加熱して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。

【グリーンリーフと人参のおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。