

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

8/29(月)

牛肉ともやしの煮もの・グリーンリーフのおひたし・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
もやし
太葱

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

8/30(火)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・チンゲン菜と人参のマヨあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

チンゲン菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ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。

【チンゲン菜と人参のマヨあえ】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、チンゲン菜、マヨネーズごく少々であえる。

8/31(水)

蒸し鶏・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
レタス又葉野菜

キャベツ
にら

おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/1(木)

豆腐と大根のとろみ煮・野菜汁・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

水菜
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【豆腐と大根のとろみ煮】
食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【野菜汁】
食べやすく切った水菜大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。湯大さじ4、みそごく少々を加える。

9/2(金)

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。

9/3(土)

豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐
白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐のミニ鍋】
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2.5cm角の豆腐・白菜（葉の部分）大さじ4・人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ5、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

0