

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

2/13(月)

洋風豚丼・サニーレタスと人参のやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【洋風豚丼】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ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さらに煮、おかゆにのせる。

【サニーレタスと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

2/14(火)

ひき肉と野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜
にら

もやし

おかゆ

作り方
【ひき肉と野菜のみそ煮】
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、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。

【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。

2/15(水)

牛肉豆腐・水菜と太葱のあえもの・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

水菜
太葱

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【水菜と太葱のあえもの】
食べやすく切った水菜大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/16(木)

グリーンリーのヨーグルトあえ・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

キャベツ
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトあえ】
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、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【キャベツとコーンのサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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、マヨネーズごく少々をあえる。

2/17(金)

豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し・サニーレタスと人参の煮もの・おかゆ



材料
豚コマ
チンゲン菜

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4に、片栗粉1つまみを加えてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【サニーレタスと人参の煮もの】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

2/18(土)

野菜のオムレツ風・やわらかレタス・おかゆ



材料
卵
玉葱
ピーマン
パプリカ

レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【野菜のオムレツ風】
食べやすく切った玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【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。