

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

6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)
豚肉とキャベツの煮もの・おさつサラダ・おかゆ  <p>材料 豚切り落とし肉 キャベツ さつま芋 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とキャベツの煮もの】 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を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。 【おさつサラダ】 解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ4、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。</p>	白菜の卵とじ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ  <p>材料 卵 白菜 もやし ピーマン おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の卵とじ】 食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。 【もやしとピーマンのやわらかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。</p>	チキンケチャップ・レタスと舞茸のスープ・おかゆ  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 レタス 舞茸 おかゆ</p> <p>作り方 【チキンケチャップ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。 【レタスと舞茸のスープ】 食べやすく切ったレタス大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加えてさらに煮る。</p>

6/8(木)	6/9(金)	6/10(土)
鶏肉のみぞ風味鍋・おかゆ  <p>材料 若鶏モモ肉 豆腐 白菜 太葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉のみぞ風味鍋】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。2.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、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る。鶏肉、みぞごく少々を加えて煮る。 0</p>	野菜のヨーグルトあえ・大根のミニトマト煮・おかゆ  <p>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 大根 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【野菜のヨーグルトあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。 【大根のミニトマト煮】 食べやすく切った大根大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	彩りそぼろ丼・やわらかサニーレタス  <p>材料 牛豚ひき肉 玉葱 ピーマン パプリカ サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【彩りそぼろ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ5を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【やわらかサニーレタス】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>