


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)

豚肉とキャベツの煮もの・おさつサラダ・おかゆ



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


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える。

6/6(火)

白菜の卵とじ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料

卵
白菜

もやし
ピーマン

おかゆ


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。

6/7(水)

チキンケチャップ・レタスと舞茸のスープ・おかゆ



材料

若鶏コマ
玉葱

レタス
舞茸

おかゆ


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。

6/8(木)

鶏肉のみそ風味鍋・おかゆ



材料

若鶏モモ肉
豆腐
白菜
太葱
人参

おかゆ


作り方

【鶏肉のみそ風味鍋】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。2.5 c m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、みそごく少々を加えて煮る。

0

6/9(金)

野菜のヨーグルトあえ・大根のミニトマト煮・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

大根
ミニトマト

おかゆ


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。

6/10(土)

彩りそぼろ丼・やわらかサニーレタス



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

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。