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

9/18(月)

豆腐ステーキ　ミニトマトソースがけ・もやしとピーマンのおひたし・おかゆ

材料

豆腐
ミニトマト

もやし
ピーマン

おかゆ

作り方

【豆腐ステーキ　ミニトマトソースがけ】
豆腐35g（3.5㎝角）は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがりと焼く。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【もやしとピーマンのおひたし】
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だし汁で煮る。

9/19(火)

鶏丼・水菜とかぼちゃの煮もの

材料

若鶏コマ
玉葱

水菜
かぼちゃ

おかゆ

作り方

【鶏丼】
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煮、鶏肉、しょうゆ・さとうごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【水菜とかぼちゃの煮もの】
食べやすく切った水菜大さじ4、皮を取って食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

9/20(水)

豚汁・やわらかグリーンリーフ・おかゆ

材料

豚コマ
太葱
大根

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方

【豚汁】
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。解凍して食べやすく切った大根大さじ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る。豚肉、湯大さじ4、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【やわらかグリーンリーフ】
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だし汁で煮る。

9/21(木)

二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ

材料

キャベツ
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方

【二色野菜のヨーグルトあえ】
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強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4と混ぜ合わせる。

【サニーレタスの煮びたし】
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。

9/22(金)

豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し・トマトの和風スープ・おかゆ

材料

豚コマ
チンゲン菜

玉葱
トマト

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大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【トマトの和風スープ】
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々、湯大さじ4を加える。

9/23(土)

もやしのオムレツ風・キャベツと人参のやわらかあえ・おかゆ

材料

卵
もやし

キャベツ
人参

おかゆ

作り方

【もやしのオムレツ風】
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟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。

【キャベツと人参のやわらかあえ】
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強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。