

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

9/25(月)
白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ

材料 白菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 もやし 人参 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ゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。 【もやしと人参の煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ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。

9/26(火)
ツナサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ

材料 ツナフレーク油漬 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、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、マヨネーズごく少々であえる。 【キャベツと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

9/27(水)
豆腐のみそ鍋風・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 ピーマン もやし おかゆ
作り方 【豆腐のみそ鍋風】 食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切った玉葱・もやし各大さじ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、みそごく少々を加える。 0

9/28(木)
野菜のそぼろ煮・やわらかサニーレタス・おかゆ

材料 鶏ひき肉 大根 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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、ひき肉・しょうゆごく少々を加える。 【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。

9/29(金)
ポークケチャップ・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし・おかゆ

材料 豚コマ ほうれん草 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【ポークケチャップ】 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ほうれん草大さじ4を軟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る。 【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

9/30(土)
キャベツのヨーグルトあえ・水菜と人参のみそ汁・おかゆ

材料 キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 水菜 人参 おかゆ
作り方 【キャベツのヨーグルトあえ】 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ゆでる。ヨーグルト大さじ4をあえる。 【水菜と人参のみそ汁】 食べやすく切った水菜大さじ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、みそごく少々、湯大さじ4を加える。