


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

11/27(月)

牛肉と玉葱のみそ煮・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱

レタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【牛肉と玉葱のみそ煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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、牛肉、みそごく少々を加える。

【レタスと人参のやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

11/28(火)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・水菜ともやしのマヨサラダ・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

水菜
もやし


おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

【水菜ともやしのマヨサラダ】
食べやすく切った水菜・もやし各大さじ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。

11/29(水)

親子丼・レタスのトマトのサラダ



材料
若鶏モモ肉
卵
玉葱

レタス又葉野菜
トマト


おかゆ

作り方
【親子丼】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2強を食べやすく切り、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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【レタスのトマトのサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取り、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だし汁で煮る。

11/30(木)

キャベツのヨーグルトあえ・もやしとピーマンのお浸し・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

もやし
ピーマン


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。

【もやしとピーマンのお浸し】
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、削り節ごく少々を加える。

12/1(金)

豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
人参
にら


おかゆ

作り方
【豆腐と野菜のみそ鍋風】
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、食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。

0

12/2(土)

豚しゃぶサラダ・かぼちゃと玉葱の煮もの・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
サニーレタス又葉野菜

かぼちゃ
玉葱

おかゆ

作り方
【豚しゃぶサラダ】
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。食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、マヨネーズごく少々を加えてあえる。

【かぼちゃと玉葱の煮もの】
皮を取って食べやすく切ったかぼちゃ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。