

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

12/4(月)

キャベツのヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・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

玉葱
カーネルコーン

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を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【玉葱のコーン煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/5(火)

豚肉と野菜のみそ鍋・おかゆ



材料
豚コマ
チンゲン菜
もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のみそ鍋】
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。食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加える。

0

12/6(水)

牛肉豆腐・キャベツと玉葱の煮もの・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
豆腐

キャベツ
玉葱

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【キャベツと玉葱の煮もの】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/7(木)

鶏肉と白菜のレンジ蒸し・グリーンリーフのミニトマト煮・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】
皮・脂を取り食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【グリーンリーフのミニトマト煮】
皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/8(金)

大根の卵とじ・人参と水菜のスープ・おかゆ



材料
卵
大根

水菜
人参

おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ4を柔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。

【人参と水菜のスープ】
食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った水菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

12/9(土)

くずし豆腐のみそ麻婆風・やわらか白菜・おかゆ



材料
豆腐
太葱
にら

白菜

おかゆ

作り方
【くずし豆腐のみそ麻婆風】
食べやすく切ったにら大さじ2をみじん切りの葱大さじ2と共に柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながらだし汁で煮、にら、葱、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【やわらか白菜】
食べやすく切った白菜大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。