

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

12/25(月)

牛肉豆腐・キャベツと人参のおひたし・おかゆ



材料

牛切り落とし肉
豆腐

キャベツ
人参

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、2.5 c m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。

【キャベツと人参のおひたし】
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。

12/26(火)

鶏肉と白菜のレンジ蒸し・玉葱とにらのみそ煮・おかゆ



材料

若鶏コマ
白菜

玉葱
にら

おかゆ

作り方

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

【玉葱とにらのみそ煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、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。

12/27(水)

鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料

若鶏ムネ肉
キャベツ
ピーマン

もやし

おかゆ

作り方

【鶏肉と野菜のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/28(木)

さばのムニエル・ひじきの煮もの・おかゆ



材料

骨取り国産さば切身

小芽ひじき
玉葱
人参

おかゆ

作り方

【さばのムニエル】
さばは解凍し、皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。
※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調【ひじきの煮もの】
大人用で戻したひじき大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、細かく刻む。食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強をひじきと共に軟らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

12/29(金)

そぼろみそ丼・グリーンリーフともやしのやわらかあえ



材料

豚ひき肉
太葱

グリーンリーフ又葉野菜
もやし

おかゆ

作り方

【そぼろみそ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。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、ひき肉、みそごく少々を加え、おかゆにのせる。

【グリーンリーフともやしのやわらかあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/30(土)

豚しゃぶ鍋風・おかゆ



材料

豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
白菜
玉葱
人参

おかゆ

作り方

【豚しゃぶ鍋風】
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。食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。

0