


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

2/12(月)

鶏肉ともやしのレンジ蒸し・おさつサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
もやし

さつまいも
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉ともやしのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切ったもやし大さじ4を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【おさつサラダ】
解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ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ゆで、マヨネーズごく少々であえる。

2/13(火)

くずし豆腐と水菜のとりみ煮・キャベツとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ



材料
豆腐
水菜

キャベツ
ミニトマト

おかゆ

作り方
【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】
食べやすく切った水菜大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうゆをごく少々加える。

【キャベツとミニトマトのやわらかあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/14(水)

グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜と玉葱のケチャップ煮・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
ヨーグルト

白菜
玉葱


おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
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ゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【白菜と玉葱のケチャップ煮】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、ケチャップごく少々を加える。

2/15(木)

二色丼・もやしと太葱のみそ汁



材料
卵
人参

もやし
太葱


おかゆ

作り方
【二色丼】
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしと太葱のみそ汁】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

2/16(金)

たらと白菜のやわらか煮・玉葱とカラフル野菜のスープ・おかゆ



材料
骨取りたら切身
白菜

玉葱
ミックスベジタブル


おかゆ

作り方
【たらと白菜のやわらか煮】
たらは解凍して皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、たらとあえる。

【玉葱とカラフル野菜のスープ】
食べやすく切った玉葱大さじ4、細かく刻んだミックスベジタブル（グリーンピースは皮を取る）小さじ1強を柔らかくなるまでだし汁大さじ4で煮、しょうゆごく少々を加える。

2/17(土)

牛肉と玉葱のみそ煮・レタスとかぼちゃのやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱

レタス又葉野菜
かぼちゃ

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を柔らかくなるまでゆで、牛肉、みそごく少々を加える。

【レタスとかぼちゃのやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。