


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

2/26(月)

鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
サニーレタス又葉野菜
人参

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。食べやすく切ったサニーレタス大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。

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

2/27(火)

チキンチャップ・レタスとパプリカのスープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

レタス
パプリカ


おかゆ

作り方
【チキンチャップ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えて煮る。

【レタスとパプリカのスープ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切ったパプリカ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。

2/28(水)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・人参と枝豆のマヨサラダ・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

人参
むき枝豆


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。

【人参と枝豆のマヨサラダ】
食べやすく切った人参大さじ2強、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1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。

2/29(木)

牛丼・ひじきとグリーンリーフの煮もの



材料
牛切り落とし肉
玉葱

小芽ひじき
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【牛丼】
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、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【ひじきとグリーンリーフの煮もの】
大人用で水につけて戻し、食べやすく切ったひじき大さじ1強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/1(金)

豚しゃぶ肉の小鍋風・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐
白菜
大根

おかゆ

作り方
【豚しゃぶ肉の小鍋風】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。食べやすく切った2.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

0

3/2(土)

キャベツの卵とじ・レタスと胡瓜のあえもの・おかゆ



材料
卵
キャベツ

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【キャベツの卵とじ】
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。卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【レタスと胡瓜のあえもの】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。