


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

4/1(月)

牛肉と野菜の煮もの・グリーンリーフとミニトマトのサラダ・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱
人参

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【牛肉と野菜の煮もの】
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、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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフとミニトマトのサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/2(火)

くずし豆腐と水菜のとろみ煮・玉葱といんげんのみそ汁・おかゆ



材料
豆腐
水菜

玉葱
いんげん


おかゆ

作り方
【くずし豆腐と水菜のとろみ煮】
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煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【玉葱といんげんのみそ汁】
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったいんげん大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。

4/3(水)

洋風豚丼・サニーレタスと人参のやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【洋風豚丼】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮、おかゆにのせる。

【サニーレタスと人参のやわらか煮】
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だし汁で煮る。

4/4(木)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・マカロニサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
かぼちゃ

マカロニ
レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。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ゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【マカロニサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、大人用でゆでて食べやすく切ったマカロニ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

4/5(金)

きのこオムレツ・白菜と胡瓜の温サラダ・おかゆ



材料
卵
ぶなしめじ

白菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【きのこオムレツ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。

【白菜と胡瓜の温サラダ】
食べやすく切った白菜・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/6(土)

豆腐ステーキ・野菜スープ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

さつま芋
キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3.5cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
解凍して皮を取り食べやすく切ったさつま芋大さじ4、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強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。