


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

4/8(月)

豚肉とレタスのとろみあえ・もやしと人参の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

もやし
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのとろみあえ】
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしと人参の煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ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。

4/9(火)

豚丼・キャベツと枝豆のスープ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
むき枝豆

おかゆ

作り方
【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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【キャベツと枝豆のスープ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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、湯大さじ4を加える。

4/10(水)

グリーンリーフのオムレツ風・大根と人参の煮びたし・おかゆ



材料
卵
グリーンリーフ又葉野菜

大根
人参


おかゆ

作り方
【グリーンリーフのオムレツ風】
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【大根と人参の煮びたし】
食べやすく切った大根大さじ4、人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/11(木)

野菜のそぼろ煮・ブロッコリーのコーンあえ・おかゆ



材料
豚ひき肉
玉葱
ピーマン

ブロッコリー
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。

【ブロッコリーのコーンあえ】
解凍して食べやすく切ったブロッコリー大さじ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。

4/12(金)

牛肉と白菜のケチャップ煮・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
白菜

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【牛肉と白菜のケチャップ煮】
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。食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【サニーレタスと人参のおひたし】
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。

4/13(土)

キャベツと胡瓜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
胡瓜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

もやし

おかゆ

作り方
【キャベツと胡瓜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4にのせる。

【もやしのやわらか煮】
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。