


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

4/15(月)

鶏がゆ・おなかサラダ




材料
若鶏コマ
グリーンリーフ又葉野菜
人参
胡瓜
おかゆ

作り方
【鶏がゆ】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで、おかゆにのせる。

【おなかサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜大さじ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、削り節ごく少々であえる。

4/16(火)

くずし豆腐の麻婆風・水菜とミニトマトのスープ・おかゆ




材料
豆腐
にら
水菜
ミニトマト
おかゆ

作り方
【くずし豆腐の麻婆風】
食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながらだし汁で煮、にら、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【水菜とミニトマトのスープ】
食べやすく切った水菜大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。

4/17(水)

豚肉と大根の煮もの・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ




材料
豚コマ
大根
サニーレタス又葉野菜
人参
おかゆ

作り方
【豚肉と大根の煮もの】
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。食べやすく切った大根大さじ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。

4/18(木)

チキンのトマト煮・もやしと人参のやわらかあえ・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
トマト
玉葱
もやし
人参
おかゆ

作り方
【チキンのトマト煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を加えて煮、鶏肉を加えてさらに煮る。

【もやしと人参のやわらかあえ】
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。

4/19(金)

肉うどん・レタスのおひたし



材料
ゆでうどん
豚コマ
キャベツ
レタス又葉野菜

作り方
【肉うどん】
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、大人用でレンジ加熱して食べやすく切ったうどん50g（大さじ5）を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【レタスのおひたし】
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/20(土)

くずし豆腐・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
白菜
大根
玉葱
おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【白菜と大根のやわらか煮】
食べやすく切った白菜・大根・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。