


## 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

4/22(月)

鶏肉と白菜のレンジ蒸し・きのこのスープ・おかゆ



材料  
若鶏コマ  
白菜

サニーレタス又葉野菜  
ぶなしめじ


おかゆ

作り方  
【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】  
食べやすく切った白菜大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【きのこのスープ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加え、さっと煮る。

4/23(火)

豚汁・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料  
豚コマ  
太葱  
人参

かぼちゃ

おかゆ

作り方  
【豚汁】  
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。食べやすく切った人参大さじ2強、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。豚肉、だし汁大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【焼きかぼちゃ】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ40gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

4/24(水)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料  
豆腐

キャベツ  
玉葱  
人参

おかゆ

作り方  
【豆腐ステーキ】  
水気をきった豆腐約35g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。しょうゆごく少々をかける。

【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を共に柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/25(木)

白菜の卵とじ・玉葱と枝豆のみそ汁・おかゆ



材料  
卵  
白菜

玉葱  
むき枝豆


おかゆ

作り方  
【白菜の卵とじ】  
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【玉葱と枝豆のみそ汁】  
食べやすく切った玉葱大さじ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だし汁で煮る。

4/26(金)

豆腐と大根のとりみ煮・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料  
大根  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

レタス又葉野菜  
人参


おかゆ

作り方  
【豆腐と大根のとりみ煮】  
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【レタスと人参のやわらかあえ】  
食べやすく切ったレタス大さじ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。

4/27(土)

豚しゃぶサラダ・玉葱のコーン煮・おかゆ



材料  
豚肉薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
グリーンリーフ又葉野菜

玉葱  
カーネルコーン

おかゆ

作り方  
【豚しゃぶサラダ】  
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、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を加えて、柔らかくなるまでだし汁で煮、マヨネーズであえる。

【玉葱のコーン煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ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。