


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

6/17(月)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
かぼちゃ

レタス又葉野菜
胡瓜


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。

【温野菜サラダ】
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ゆで、マヨネーズごく少々を加える。

6/18(火)

豚丼・もやしと人参のスープ



材料
豚切り落とし肉
にら

もやし
人参


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。食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【もやしと人参のスープ】
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ゆで、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

6/19(水)

かじきと玉葱のやわらか煮・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ



材料
かじき一口カット
玉葱

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【かじきと玉葱のやわらか煮】
かじきは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取り、ゆで、ほぐす。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、かじきとあえる。

【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。

6/20(木)

牛肉と舞茸の煮もの・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
玉葱
舞茸

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【牛肉と舞茸の煮もの】
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、細かく刻んだ舞茸大さじ3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て、さっと煮る。

【やわらかグリーンリーフ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

6/21(金)

ころころチキン・きのこ野菜の煮びたし・おかゆ



材料
鶏コマ

キャベツ
人参
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【きのこ野菜の煮びたし】
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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

6/22(土)

豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
太葱
水菜

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜のみそ鍋風】
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・水菜各大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。

0