



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


7/15(月)
豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ もやし 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。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ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ゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

7/16(火)
野菜の卵とじ丼・グリーンリーフの煮びたし

材料 玉葱 ピーマン 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 グリーンリーフ又葉野菜
作り方 【野菜の卵とじ丼】 食べやすく切った玉葱、ピーマン、人参計大さじ5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、おかゆにのせる。 【グリーンリーフの煮びたし】 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。

7/17(水)
豚肉と玉葱のやわらか煮・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 玉葱 かぼちゃ むき枝豆 おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のやわらか煮】 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、だし汁、みそごく少々を加えて煮る。 【かぼちゃサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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、つぶしながらあえる。

7/18(木)
鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ

材料 若鶏コマ ぶなしめじ 白菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉ときのこの煮もの】 皮・脂を取り食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。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、鶏肉、だし汁、さとう・しょうゆごく少々を加える。 【二色あえ】 食べやすく切った白菜大さじ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ゆでる。

7/19(金)
豚肉とレタスのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ

材料 豚コマ レタス又葉野菜 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とレタスのレンジ蒸し】 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に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【野菜スープ】 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、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

7/20(土)
水菜と卵のサラダ・わかめと大根のみそ汁・おかゆ

材料 温泉卵 水菜 乾燥カットわかめ 大根 おかゆ
作り方 【水菜と卵のサラダ】 食べやすく切った水菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。温泉卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【わかめと大根のみそ汁】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻み、食べやすく切った大根大さじ4と共に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。