


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

7/22(月)
ころころチキン・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉


キャベツ
玉葱
カーネルコーン

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。

【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、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

7/23(火)
牛肉と玉葱のみそ煮・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱


レタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【牛肉と玉葱のみそ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、みそごく少々を加える。

【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ゆでる。

7/24(水)
くずし豆腐と水菜のとりみ煮・キャベツとトマトのあえもの・おかゆ



材料
豆腐
水菜

キャベツ
トマト

おかゆ

作り方
【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】
食べやすく切った水菜大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうゆごく少々加える。

【キャベツとトマトのおひたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/25(木)
白菜のオムレツ風・グリーンリーフと胡瓜のあえもの・おかゆ



材料
卵
白菜


グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【白菜のオムレツ風】
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。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。

【グリーンリーフと胡瓜のあえもの】
食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/26(金)
豚肉ときのこの煮もの・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
豚コマ
舞茸
むき枝豆


かぼちゃ

おかゆ

作り方
【豚肉ときのこの煮もの】
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。細かく刻んだ舞茸大さじ3、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、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、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。

7/27(土)
豚しゃぶ肉の小鍋風・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐
白菜
大根

おかゆ

作り方
【豚しゃぶ肉の小鍋風】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。食べやすく切った2.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

0