

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

9/2(月)

白菜の卵とじ・玉葱と枝豆の煮もの・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。

【玉葱と枝豆の煮もの】
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、しょうゆごく少々を加える。

9/3(火)

豆腐ハンバーグ・三色あえ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

レタス
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豆腐ハンバーグ】
水気をきった3.5cm角の豆腐をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、小判形に成形する。少量の油で両面を焼き、ケチャップごく少々をかける。

【三色あえ】
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ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。

9/4(水)

豚肉ときこのみそ煮・白菜と人参のスープ・おかゆ



材料
豚コマ
ぶなしめじ

白菜
人参


おかゆ

作り方
【豚肉ときこのみそ煮】
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。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ゆで、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【白菜と人参のスープ】
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ゆで、だし汁大さじ4を加える。

9/5(木)

野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
豚ひき肉
玉葱
人参

キャベツ


おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉(なるべく赤身の多い部分)大さじ1強をゆでる。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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

9/6(金)

チキンピラフ風・水菜ともやしの煮もの



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱
ピーマン
パプリカ（赤）


もやし
水菜

作り方
【チキンピラフ風】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、ケチャップごく少々を加えて煮、おかゆに混ぜる。

【水菜ともやしの煮もの】
食べやすく切った水菜・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

9/7(土)

ころころチキン ミニトマトソースがけ・グリーンリーフとキャベツのおひたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
ミニトマト

グリーンリーフ又葉野菜
キャベツ

おかゆ

作り方
【ころころチキン ミニトマトソースがけ】
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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして鶏肉にかける。

【グリーンリーフとキャベツのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ・キャベツ各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、削り節ごく少々を振る。