


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

9/30(月)

豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し・玉葱と枝豆のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
サニーレタス又葉野菜

玉葱
枝豆


おかゆ

作り方
【豚肉とサニー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、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱と枝豆のあえもの】
食べやすく切った玉葱大さじ4、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

10/1(火)

キャベたま丼・玉葱と人参のみそ汁



材料
キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【玉葱と人参のみそ汁】
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強を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

10/2(水)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

水菜
胡瓜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3,5cm角（35g）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。しょうゆごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切った水菜・胡瓜各大さじ4、細かく刻んだコーン大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

10/3(木)

鶏肉と大根の煮もの・レタスと人参のマヨあえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
大根

レタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と大根の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えてさらに煮る。

【レタスと人参のマヨあえ】
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強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

10/4(金)

野菜のオムレツ風・つぶしおさつ・おかゆ



材料
卵
玉葱
ピーマン
人参

さつまいも


おかゆ

作り方
【野菜のオムレツ風】
食べやすく切った玉葱、ピーマン、人参計大さじ3を軟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、ケチャップごく少々をかける。

【つぶしおさつ】
解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ5を軟らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

10/5(土)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のお浸し・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【白菜と人参のお浸し】
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強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。