

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

11/25(月)

豆腐ステーキ・キャベツと人参のスープ・おかゆ




材料
豆腐
キャベツ
人参
おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐3.5cm角（35g）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。

【キャベツと人参のスープ】
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て煮る。

11/26(火)

玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜とパプリカの煮びたし・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

チンゲン菜
パプリカ


おかゆ

作り方
【玉葱のヨーグルトあえ】
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る。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。

【チンゲン菜とパプリカの煮びたし】
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4、食べやすく切ったパプリカ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

11/27(水)

鶏肉ときのこの煮もの・レタスとかぼちゃのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
ぶなしめじ

レタス又葉野菜
かぼちゃ


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、みそごく少々を加えて煮る。

【レタスとかぼちゃのやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、解凍して皮を取り、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だし汁で煮る。

11/28(木)

豚たま丼・水菜とミニトマトのサラダ



材料
豚ひき肉
卵

水菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【豚たま丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）小さじ2強をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【水菜とミニトマトのサラダ】
食べやすく切った水菜大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

11/29(金)

くずし豆腐・野菜のスープ・おかゆ



材料
豆腐

大根
もやし
人参


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜のスープ】
食べやすく切った大根・もやし各大さじ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ゆで、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

11/30(土)

白菜の卵とじ・きのこ人参の煮もの・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

えのき茸
人参

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。

【きのこ人参の煮もの】
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、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。