


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

12/16(月)

玉葱のヨーグルトあえ・きのこのスープ・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

舞茸
人参

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を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4であえる。

【きのこのスープ】
細かく刻んだ舞茸大さじ3、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、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

12/17(火)

豚肉と白菜のレンジ蒸し・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
白菜

水菜
玉葱


おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った白菜大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【水菜と玉葱の煮びたし】
食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

12/18(水)

鶏がゆ・おなかサラダ



材料
若鶏ムネ肉

グリーンリーフ又葉野菜
キャベツ
玉葱


おかゆ

作り方
【鶏がゆ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで、おかゆにのせる。

【おなかサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・キャベツ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆで、削り節ごく少々であえる。

12/19(木)

豚汁・やわらかサニーレタス・おかゆ



材料
豚コマ
人参
太葱

サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【豚汁】
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。食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、だし汁大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【やわらかサニーレタス】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/20(金)

ころころチキン ミトマトソースがけ・レタスとキャベツのおひたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
ミトマト

レタス又葉野菜
キャベツ


おかゆ

作り方
【ころころチキン ミトマトソースがけ】
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。

【レタスとキャベツのおひたし】
食べやすく切ったレタス・キャベツ各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

12/21(土)

白菜の卵とじ・きのこ人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
白菜

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強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。