


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

1/20(月)
牛肉と大根の煮もの・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ



材料
 牛切り落とし肉
 大根
 サニーレタス又葉野菜
 人参
 おかゆ

作り方
【牛肉と大根の煮もの】
 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。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。
【サニーレタスと人参のおひたし】
 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。


1/21(火)
くずし豆腐・野菜のみそ煮・おかゆ



材料
 豆腐
 白菜
 玉葱
 細葱
 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。
【野菜のみそ煮】
 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4、食べやすく切った細葱少々を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加えて煮る。


1/22(水)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のスープ・おかゆ



材料
 豚切り落とし肉
 キャベツ
 玉葱
 人参
 おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ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。
【玉葱と人参のスープ】
 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、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。


1/23(木)
鶏肉と白菜のみそ煮・レタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ



材料
 若鶏モモ肉
 白菜
 レタス又葉野菜
 ミニトマト
 おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のみそ煮】
 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加えて煮る。
【レタスとミニトマトとのやわらかあえ】
 皮・種を取り食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。


1/24(金)
豚丼・水菜ともやしのマヨサラダ



材料
 豚切り落とし肉
 人参
 水菜
 もやし
 おかゆ

作り方
【豚丼】
 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強を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。
【水菜ともやしのマヨサラダ】
 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ゆで、マヨネーズごく少々である。

1/25(土)
かじきのソテー・野菜ときこのみそ汁・おかゆ



材料
 かじき切身
 グリーンリーフ又葉野菜
 玉葱
 舞茸
 おかゆ

作り方
【かじきのソテー】
 かじきは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。
【野菜ときこのみそ汁】
 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ3を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。