


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

2/3(月)

野菜のそぼろみそ煮・やわらかレタス・おかゆ



材料
 鶏ひき肉
 キャベツ
 太葱

 レタス又葉野菜


 おかゆ

作り方
【野菜のそぼろみそ煮】
 ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加える。

【やわらかレタス】
 食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/4(火)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
 豆腐
 白菜
 人参
 玉葱


 おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
 食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

 0

2/5(水)

ミニトマトのオムレツ風・大根とグリーンリーのやわらかあえ・おかゆ



材料
 卵
 ミニトマト

 大根
 グリーンリーフ又葉野菜


 おかゆ

作り方
【ミニトマトのオムレツ風】
 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コ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。

【大根とグリーンリーのやわらかあえ】
 食べやすく切った大根・グリーンリーフ各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

2/6(木)

くずし豆腐・野菜の煮もの・おかゆ



材料
 <ご家庭でご用意していただく材料>
 豆腐

 キャベツ
 玉葱
 ピーマン


 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。

【野菜の煮もの】
 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/7(金)

玉葱の卵とじ・水菜と人参のマヨサラダ・おかゆ



材料
 玉葱
 <ご家庭でご用意していただく材料>
 卵

 水菜
 人参


 おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
 食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【水菜と人参のマヨサラダ】
 食べやすく切った水菜大さじ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だし汁でゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

2/8(土)

豚肉と白菜の煮もの・きのこのみそ汁・おかゆ



材料
 豚コマ
 白菜

 舞茸
 人参

 おかゆ

作り方
【豚肉と白菜の煮もの】
 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。食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。

【きのこのみそ汁】
 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強を柔らかくなるまで煮、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。