


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


2/10(月)
牛肉と白菜のケチャップ煮・レタスと人参の2色あえ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
白菜
レタス又葉野菜
人参
おかゆ

作り方
【牛肉と白菜のケチャップ煮】
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。食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、ケチャップごく少々を加えて煮る。
【レタスと人参の2色あえ】
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強を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。


2/11(火)
ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
スパゲティ
胡瓜
カーネルコーン

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に小麦粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。
【スパゲティサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強、大人用でゆでて食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。


2/12(水)
キャベたま丼・もやしと人参のみそ汁



材料
卵
キャベツ
もやし
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。
【もやしと人参のみそ汁】
食べやすく切ったもやし大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。


2/13(木)
鶏肉のレンジチーズ蒸し・玉葱と水菜のおひたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
ナチュラルチーズ
玉葱
水菜
おかゆ

作り方
【鶏肉のレンジチーズ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、チーズ1つまみ強をのせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。
【玉葱と水菜のおひたし】
食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/14(金)
野菜のそぼろ鍋・おかゆ



材料
豚ひき肉
もやし
人参
太葱
おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ鍋】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4、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を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。
0

2/15(土)
豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・サニーレタスと舞茸のマヨサラダ・おかゆ



材料
豆腐
ミントマト
サニーレタス又葉野菜
舞茸
おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】
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。ミントマト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、すりつぶして豆腐にかける。
【サニーレタスと舞茸のマヨサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。