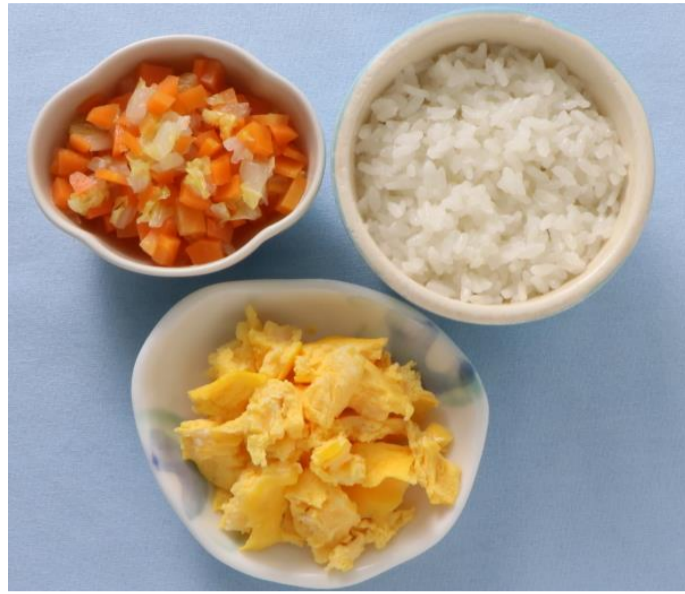



カットミール 離乳食の作り方（12～18ヶ月頃）


※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


2/17(月)
豚肉のミニトマトソースがけ・野菜のみそ汁・おかゆ


材料 豚切り落とし肉 ミニトマト キャベツ グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【豚肉のミニトマトソースがけ】 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。ミニトマト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、すりつぶして豚肉にかける。 【野菜のみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ・グリーンリーフ各大さじ4を軟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。

2/18(火)
チーズオムレツ・白菜と人参の2色あえ・おかゆ

材料 ナチュラルチーズ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 白菜 人参 おかゆ
作り方 【チーズオムレツ】 溶き卵2/3コにチーズ1つまみ強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。 【白菜と人参の2色あえ】 食べやすく切った白菜大さじ4、人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

2/19(水)
ゆで鶏のおかかのせ・玉葱のトマト煮・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 玉葱 トマト おかゆ
作り方 【ゆで鶏のおかかのせ】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆごく少々をかける。 【玉葱のトマト煮】 食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

2/20(木)
豚肉と玉葱のレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ

材料 豚コマ 玉葱 かぼちゃ サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2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。 【パンプキンサラダ】 解凍して、皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでだし汁でゆで、マヨネーズごく少々を加える。

2/21(金)
キャベたま丼・レタスと玉葱のおひたし

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 レタス又葉野菜 玉葱 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、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【レタスと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

2/22(土)
野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 えのき茸 おかゆ
作り方 【野菜のみそ鍋風】 食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。 0