


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

3/3(月)

玉葱の卵とじ・野菜のマヨサラダ・おかゆ



材料
卵
玉葱

白菜
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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【野菜のマヨサラダ】
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あえる。

3/4(火)

温やっこのキャベツあん・二色あえ・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【温やっこのキャベツあん】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすく切る。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だし汁でゆで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐にかける。

【二色あえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/5(水)

牛肉ともやしの煮もの・きのこのみそ汁・おかゆ



材料
牛コマ
もやし

ぶなしめじ
にら


おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆで、牛肉を加えさっと煮る。

【きのこのみそ汁】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ2を共に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。

3/6(木)

豚丼・キャベツのやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
人参(カット野菜No122：半月切り)

キャベツ


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強を軟らかくなるまでだし汁でゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【キャベツのやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

3/7(金)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ




材料
若鶏モモ肉
豆腐
えのき茸
白菜
大根

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜の小鍋風】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2強をゆでる。食べやすく切った2.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・大根各大さじ4、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、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。
0

3/8(土)

肉うどん・サニーレタスと人参のやわらかあえ



材料
レンジ用うどん
豚コマ
太葱

サニーレタス又葉野菜
人参

作り方
【肉うどん】
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。食べやすく切った太葱大さじ2、大人用でレンジ加熱して食べやすく切ったうどん50g（大さじ5）を軟らかくなるまでだし汁でゆで、豚肉、みそごく少々を加える。
【サニーレタスと人参のやわらかあえ】
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強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。