

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

3/17(月)

野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
豚ひき肉
チンゲン菜
人参

キャベツ

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉(なるべく赤身の多い部分)大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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ゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。

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

3/18(火)

くずし豆腐のみそ麻婆風・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ



材料
豆腐
太葱

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【くずし豆腐のみそ麻婆風】
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る。3.5cm角の豆腐をくずしながらだし汁で煮、太葱、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【サニーレタスとミニトマトのサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、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だし汁でゆでる。

3/19(水)

鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・玉葱と芽キャベツの煮びたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
グリーンリーフ又葉野菜

玉葱
芽キャベツ

おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱と芽キャベツの煮びたし】
食べやすく切った玉葱大さじ4、解凍して食べやすく切った芽キャベツ大さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/20(木)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
大根
水菜
人参

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大さじ1強、食べやすく切った大根・水菜各大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。

0

3/21(金)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【白菜と人参のおひたし】
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強を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/22(土)

牛丼・レタスと胡瓜のやわらか煮



材料
牛コマ
玉葱

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【牛丼】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【レタスと胡瓜のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。