


## 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

3/24(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ



材料

若鶏モモ肉  
玉葱

キャベツ  
人参

おかゆ


作り方

【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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、鶏肉を加えて混ぜる。

【二色あえ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

3/25(火)

豚丼・もやしと人参のスープ



材料

豚切り落とし肉  
にら

もやし  
人参

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。食べやすく切ったにら大さじ2を柔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。

【もやしと人参のスープ】  
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、しょうゆごく少々を加える。

3/26(水)

くずし豆腐・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料

豆腐

白菜  
大根  
玉葱

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。

【白菜と大根のやわらか煮】  
食べやすく切った白菜・大根・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/27(木)

人参のオムレツ風・水菜とミニトマトのおひたし・おかゆ



材料

卵  
人参

水菜  
ミニトマト

おかゆ


作り方

【人参のオムレツ風】  
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。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30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【水菜とミニトマトのおひたし】  
食べやすく切った水菜大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/28(金)

白菜のヨーグルトあえ・グリーンリーフと舞茸のマヨサラダ・おかゆ



材料

白菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

グリーンリーフ又葉野菜  
舞茸

おかゆ


作り方

【白菜のヨーグルトあえ】  
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ゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【グリーンリーフと舞茸のマヨサラダ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁でゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

3/29(土)

玉葱の卵サラダ・レタスと胡瓜のケチャップ煮・おかゆ



材料

玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

レタス又葉野菜  
胡瓜

おかゆ

作り方

【玉葱の卵サラダ】  
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ゆでる。卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【レタスと胡瓜のケチャップ煮】  
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、ケチャップごく少々を加える。