


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

3/31(月)

野菜の卵とじ丼・グリーンリーフの煮びたし



材料
玉葱
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ丼】
食べやすく切った玉葱大さじ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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【グリーンリーフの煮びたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

4/1(火)

豚肉とレタスのとろみあえ・もやしとにらの煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

もやし
にら


おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのとろみあえ】
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしとにらの煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

4/2(水)

ツナサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
サニーレタス又葉野菜

キャベツ
玉葱

おかゆ

作り方
【ツナサラダ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

【キャベツと玉葱のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

4/3(木)

豚汁・やわらかチンゲン菜・おかゆ



材料
豚コマ
人参
太葱

チンゲン菜

おかゆ

作り方
【豚汁】
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、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、だし汁大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【やわらかチンゲン菜】
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

4/4(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと人参のケチャップ煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
玉葱

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ4に皮・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、ラップをかけ、レンジで目安として約1分加熱する。

【キャベツと人参のケチャップ煮】
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強を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

4/5(土)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
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・しょうゆ各ごく少々を加える。