


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

4/14(月)

二色丼・もやしと太葱のみそ汁



材料
卵
人参

もやし
太葱


おかゆ

作り方
【二色丼】
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煮る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしと太葱のみそ汁】
食べやすく切ったもやし大さじ4、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。だし汁大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

4/15(火)

豚しゃぶサラダ・ぶなしめじと白菜のやわらか煮・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
サニーレタス又葉野菜

ぶなしめじ
白菜


おかゆ

作り方
【豚しゃぶサラダ】
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。食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。

【ぶなしめじと白菜のやわらか煮】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

4/16(水)

ミニトマトのオムレツ風・大根とグリーンリーのやわらかあえ・おかゆ



材料
ミニトマト
「ご家庭でご用意いただく食材」
卵

大根
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【ミニトマトのオムレツ風】
皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【大根とグリーンリーのやわらかあえ】
食べやすく切った大根・グリーンリーフ各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

4/17(木)

豚肉と人参のやわらか煮・もやしと胡瓜のケチャップあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
人参

胡瓜
もやし


おかゆ

作り方
【豚肉と人参のやわらか煮】
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。食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。

【もやしと胡瓜のケチャップあえ】
食べやすく切った胡瓜・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆで、ケチャップごく少々をあえる。

4/18(金)

ヨーグルトサラダ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
「ご家庭でご用意いただく材料」
プレーンヨーグルト

かぼちゃ
人参


おかゆ

作り方
【ヨーグルトサラダ】
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、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【かぼちゃと人参の煮もの】
解凍し、皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまで煮る。

4/19(土)

牛肉と玉葱のおかか煮・キャベツのコーンあえ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
玉葱

キャベツ
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【牛肉と玉葱のおかか煮】
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を軟らかくなるまでゆで、牛肉、削り節ごく少々を加えてさらに煮る。

【キャベツのコーンあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。