




# 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


5/5(月)
0
材料
0
作り方
0
0

5/6(火)
ころころチキン・人参と枝豆のマヨサラダ・おかゆ

材料
若鶏ムネ肉
人参
むき枝豆
おかゆ
作り方
【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。
【人参と枝豆のマヨサラダ】 食べやすく切った人参大さじ2強、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

5/7(水)
豚肉とキャベツの煮もの・かぼちゃと玉葱のつぶしサラダ・おかゆ

材料
豚切り落とし肉
キャベツ
かぼちゃ
玉葱
おかゆ
作り方
【豚肉とキャベツの煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。
【かぼちゃと玉葱のつぶしサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、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、粗くつぶす。

5/8(木)
豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ

材料
豆腐
白菜
人参
おかゆ
作り方
【豆腐ステーキ】 豆腐35g（3.5cm角）は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。
【野菜汁】 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ゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

5/9(金)
牛肉と大根の煮もの・サニーレタスと人参のおひたし・おかゆ

材料
牛切り落とし肉
大根
サニーレタス又葉野菜
人参
おかゆ
作り方
【牛肉と大根の煮もの】 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。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまで煮、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。
【サニーレタスと人参のおひたし】 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強を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

5/10(土)
豚肉と野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料
豚コマ
白菜
もやし
人参
おかゆ
作り方
【豚肉と野菜のみそ鍋風】 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。食べやすく切った白菜・もやし各大さじ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だし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加える。
0