

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

5/12(月)

鶏丼・白菜のコーン煮



材料
若鶏コマ
玉葱

白菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【鶏丼】
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を軟らかくなるまで煮、鶏肉、しょうゆ・さとうごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【白菜のコーン煮】
食べやすく切った白菜大さじ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煮る。

5/13(火)

ミニトマトのオムレツ風・野菜のスープ・おかゆ



材料
卵
ミニトマト

玉葱
ピーマン
人参

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、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【野菜のスープ】
食べやすく切った玉葱、ピーマン、人参計大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。

5/14(水)

くずし豆腐・野菜のみそ煮・おかゆ



材料
豆腐

キャベツ
人参
細葱

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。

【野菜のみそ煮】
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、食べやすく切った細葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、みそごく少々加えて煮る。

5/15(木)

豚肉ともやしのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
もやし

グリーンリーフ又葉野菜
大根

おかゆ

作り方
【豚肉ともやしのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったもやし大さじ4に、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【2色あえ】
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ゆでる。

5/16(金)

レタスのヨーグルトサラダ・胡瓜と玉葱のやわらかあえ・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

胡瓜
玉葱

おかゆ

作り方
【レタスのヨーグルトサラダ】
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。

【胡瓜と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

5/17(土)

豚肉とかぼちゃの煮もの・もやしと舞茸のおひたし・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ

もやし
舞茸

おかゆ

作り方
【豚肉とかぼちゃの煮もの】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまで煮、豚肉を加えてさらに煮る。

【もやしと舞茸のおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ1強をやわらかくなるまでだし汁でゆでる。