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

5/19(月)

豚丼・キャベツと枝豆のスープ

材料

豚切り落とし肉
玉葱

キャベツ
むき枝豆

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。食べやすく切った玉葱大さじ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、おかゆにのせる。

【キャベツと枝豆のスープ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4を加える。

5/20(火)

白菜のヨーグルトあえ・ブロッコリーと人参のやわらか煮・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

ブロッコリー
人参

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を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。

【ブロッコリーと人参のやわらか煮】
解凍し、食べやすく切ったブロッコリー大さじ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だし汁で煮る。

5/21(水)

ほうれん草の卵とじ・もやしとグリーンリーフのマヨあえ・おかゆ

材料

卵
ほうれん草

もやし
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方

【ほうれん草の卵とじ】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。

【もやしとグリーンリーフのマヨあえ】
食べやすく切ったもやし・グリーンリーフ各大さじ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。

5/22(木)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ

材料

豆腐
白菜
人参
玉葱

おかゆ

作り方

【豆腐と野菜の小鍋風】
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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、さとう・しょうゆごく少々を加える。

0

5/23(金)

かじきのソテー・キャベツと人参のおひたし・おかゆ

材料

かじき切身

キャベツ
人参

おかゆ

作り方

【かじきのソテー】
かじきは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【キャベツと人参のおひたし】
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だし汁でゆでる。

5/24(土)

たまごうどん・チンゲン菜と太葱のやわらか煮

材料

温泉卵
レンジ用うどん

チンゲン菜
太葱

作り方

【たまごうどん】
大人用でレンジ加熱して食べやすく切ったうどん50ｇ（大さじ5）を軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる。だし汁大さじ3、温泉卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【チンゲン菜と太葱のやわらか煮】
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。