

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

5/26(月)
豚肉のミニトマトソースがけ・野菜のみそ汁・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 ミニトマト キャベツ グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【豚肉のミニトマトソースがけ】 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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豚肉にかける。 【野菜のみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ・グリーンリーフ各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。

5/27(火)
豆腐ステーキ・カラフルサラダ・おかゆ

材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 大根 人参 水菜 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と焼く。しょうゆごく少々をかける。 【カラフルサラダ】 食べやすく切った大根・水菜各大さじ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だし汁でゆでる。

5/28(水)
チーズオムレツ・白菜と人参の2色あえ・おかゆ

材料 ナチュラルチーズ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 白菜 人参 おかゆ
作り方 【チーズオムレツ】 溶き卵2/3コにチーズ1つまみ強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。 【白菜と人参の2色あえ】 食べやすく切った白菜大さじ4、人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

5/29(木)
チキンケチャップ・ほうれん草とトマトの煮びたし・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 玉葱 ほうれん草 トマト おかゆ
作り方 【チキンケチャップ】 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ゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらにゆでる。 【ほうれん草とトマトの煮びたし】 皮・種を取り食べやすく切ったトマト大さじ1強、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煮る。

5/30(金)
豚汁・やわらかキャベツ・おかゆ

材料 豚コマ 人参 太葱 キャベツ 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1強を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

5/31(土)
ころころチキン・マヨサラダ・おかゆ

材料 若鶏コマ 胡瓜 レタス又葉野菜 玉葱 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、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【マヨサラダ】 食べやすく切った胡瓜・レタス各大さじ4、食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。