

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

6/9(月)

キャベツと卵のサラダ・サニーレタスと玉葱の煮びたし・おかゆ



材料

卵
キャベツ

サニーレタス又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方

【キャベツと卵のサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4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。

【サニーレタスと玉葱の煮びたし】
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

6/10(火)

豚丼・チンゲン菜と玉葱の煮もの



材料

豚コマ
人参

チンゲン菜
玉葱

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。食べやすく切った人参大さじ2強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。

【チンゲン菜と玉葱の煮もの】
食べやすく切ったチンゲン菜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

6/11(水)

鶏肉と大根の煮もの・野菜のみそ汁・おかゆ



材料

若鶏コマ
大根

レタス
舞茸

おかゆ

作り方

【鶏肉と大根の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えてさらに煮る。

【野菜のみそ汁】
食べやすく切ったレタス大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ3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。

6/12(木)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料

豆腐
白菜
人参
太葱

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、食べやすく切った太葱大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆ各ごく少々を加える。

0

6/13(金)

肉うどん・玉葱のコーン煮



材料

ゆでうどん
豚コマ
キャベツ

玉葱
カーネルコーン

作り方

【肉うどん】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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だし汁で煮、豚肉を加える。

【玉葱のコーン煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまで煮る。

6/14(土)

牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料

牛コマ
«ご家庭でご用意していただく食材»
豆腐

白菜
人参

おかゆ

作り方

【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。3.5 c m角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【白菜と人参のやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。