

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

6/30(月)

ツナサラダ・野菜のスープ・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
グリーンリーフ又葉野菜

玉葱
ピーマン
人参
ミニトマト

作り方
【ツナサラダ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

【野菜のスープ】
玉葱、ピーマン、人参計大さじ3、皮・種を取って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、だし汁大さじ4を加える。

7/1(火)

豚汁・サニーレタスと玉葱のあえもの・おかゆ



材料
豚コマ
人参

サニーレタス又葉野菜
玉葱

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強を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、だし汁大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【サニーレタスと玉葱のあえもの】
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ゆでる。

7/2(水)

ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

キャベツ
人参
ぶなしめじ

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。

【野菜のやわらか煮】
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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまで煮る。

7/3(木)

豚肉と玉葱の煮もの・レタスのコーン煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

レタス
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱の煮もの】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮る。

【レタスのコーン煮】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

7/4(金)

豆腐と白菜のつぶし煮・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
豆腐
白菜

かぼちゃ
むき枝豆

おかゆ

作り方
【豆腐と白菜のつぶし煮】
食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。3.5 c m角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、しょうゆごく少々を加える。

【かぼちゃサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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だし汁でゆで、つぶしながらあえる。

7/5(土)

人参と卵のサラダ・水菜と大根のおひたし・おかゆ



材料
温泉卵
人参

水菜
大根

おかゆ

作り方
【人参と卵のサラダ】
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る。温泉卵2/3コを加え、十分に火を通し、ほぐす。

【水菜と大根のおひたし】
食べやすく切った大根・水菜各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。