

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

7/7(月)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【野菜スープ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

7/8(火)
玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ

材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【玉葱の卵とじ】 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る。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。 【サニーレタスとミニトマトのサラダ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/9(水)
レタスの白あえ風・もやしと人参の煮もの・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 «ご家庭でご用意いただく食材» 豆腐 もやし 人参 おかゆ
作り方 【レタスの白あえ風】 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、3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまでさらにゆで、つぶしながら混ぜる。 【もやしと人参の煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ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煮る。

7/10(木)
豚肉と人参のみそ煮・やわらかキャベツ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 人参 細葱 キャベツ おかゆ
作り方 【豚肉と人参のみそ煮】 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、食べやすく切った細葱小1強を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。 【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。

7/11(金)
玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜とパプリカの煮びたし・おかゆ

材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト チンゲン菜 パプリカ おかゆ
作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 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る。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。 【チンゲン菜とパプリカの煮びたし】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4、食べやすく切ったパプリカ大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

7/12(土)
二色丼・もやしと太葱のみそ汁

材料 卵 人参 もやし 太葱 おかゆ
作り方 【二色丼】 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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【もやしと太葱のみそ汁】 食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。