

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

8/25(月)
牛肉の卵とじ・もやしと太葱のやわらかあえ・おかゆ

材料 牛コマ 卵 もやし 太葱 おかゆ
作り方 【牛肉の卵とじ】 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、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。 【もやしと太葱のやわらかあえ】 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だし汁で煮る。

8/26(火)
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。

8/27(水)
ゆで鶏のおかかのせ・玉葱のトマト煮・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 玉葱 トマト おかゆ
作り方 【ゆで鶏のおかかのせ】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆごく少々をかける。 【玉葱のトマト煮】 食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

8/28(木)
豚丼・人参ともやしのスープ

材料 豚切り落とし肉 にら 人参 もやし 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。食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【人参ともやしのスープ】 食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切ったもやし大さじ4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。

8/29(金)
人参のヨーグルトあえ・キャベツと太葱のケチャップ煮・おかゆ

材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト キャベツ 太葱 おかゆ
作り方 【人参のヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ4であえる。 【キャベツと太葱のケチャップ煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加える。

8/30(土)
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