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

9/15(月)

ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ

材料

若鶏ムネ肉

スパゲティ
グリーンリーフ又葉野菜

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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、大人用でゆでて食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

9/16(火)

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。

9/17(水)

豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料

豆腐
白菜
太葱
水菜

おかゆ

作り方

【豆腐と野菜のみそ鍋風】
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・水菜各大さじ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、みそごく少々を加える。

0

9/18(木)

牛肉ともやしの煮もの・サニーレタスと人参のやわらかあえ・おかゆ

材料

牛切り落とし肉
もやし

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方

【牛肉ともやしの煮もの】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【サニーレタスと人参のやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス・人参各大さじ4を、軟らかくなるまでゆでる。

9/19(金)

豚しゃぶ肉ときのこのおかかあえ・白菜の煮びたし・おかゆ

材料

豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
ぶなしめじ

白菜

おかゆ

作り方

【豚しゃぶ肉ときのこのおかかあえ】
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、削り節ごく少々を加える。

【白菜の煮びたし】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

9/20(土)

ピーマンのオムレツ風・野菜スープ・おかゆ

材料

卵
ピーマン

キャベツ
人参

おかゆ

作り方

【ピーマンのオムレツ風】
食べやすく切ったピーマン大さじ2、溶き卵2/3コを混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【野菜スープ】
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強を軟らかくなるまでゆでる。 だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。