

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

9/22(月)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料

若鶏コマ
白菜
玉葱
人参

おかゆ

作り方

【鶏肉と野菜の小鍋風】

皮・脂の部分を取り、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だし汁で煮る。豚肉、さとう・しょうゆ各ごく少々を加えてさらに煮る。

0

9/23(火)

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。

9/24(水)

野菜の卵とじ丼・グリーンリーフの煮びたし



材料

玉葱
ピーマン
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

グリーンリーフ又葉野菜

作り方

【野菜の卵とじ丼】

食べやすく切った玉葱、ピーマン、人参計大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【グリーンリーフの煮びたし】

食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

9/25(木)

2色野菜のヨーグルトサラダ・白菜のケチャップ煮・おかゆ



材料

玉葱
水菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

白菜

おかゆ

作り方

【2色野菜のヨーグルトサラダ】

食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4であえる。

【白菜のケチャップ煮】

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、ケチャップごく少々を加えて煮る。

9/26(金)

ころころチーズチキン・大根と人参のおかかあえ・おかゆ



材料

若鶏モモ肉
ナチュラルチーズ

大根
人参

おかゆ

作り方

【ころころチーズチキン】

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、チーズ1つまみ強をのせて溶かし、食べやすく切る。

【大根と人参のおかかあえ】

食べやすく切った大根大さじ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ゆで、削り節ごく少々であえる。

9/27(土)

人参のそぼろ煮・キャベツとミニトマトのおひたし・おかゆ



材料

豚ひき肉
人参

キャベツ
ミニトマト

おかゆ

作り方

【人参のそぼろ煮】

ひき肉（なるべく赤身の多い部分）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、ひき肉、みそごく少々を加える。

【キャベツとミニトマトのおひたし】

食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでだし汁でゆでる。