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

4/3(月)

牛肉と白菜のケチャップ煮・グリーンリーフと人参のあえもの・おかゆ

材料

牛切り落とし肉
白菜

グリーンリーフ又葉野菜
人参

おかゆ

作り方

【牛肉と白菜のケチャップ煮】
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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【グリーンリーフと人参のあえもの】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

4/4(火)

鶏丼・キャベツとピーマンのマヨサラダ

材料

若鶏ムネ角切り肉
玉葱

キャベツ
ピーマン

おかゆ

作り方

【鶏丼】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまで煮、鶏肉を加えて煮、おかゆにのせる。

【キャベツとピーマンのマヨサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

4/5(水)

くずし豆腐・野菜のスープ・おかゆ

材料

豆腐

大根
もやし
人参

おかゆ

作り方

【くずし豆腐】
3.5㎝角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜のスープ】
食べやすく切った大根・もやし各大さじ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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

4/6(木)

ナポリタン風・やわらかサニーレタス

材料

スパゲティ
若鶏コマ
玉葱

サニーレタス又葉野菜

作り方

【ナポリタン風】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々であえる。

【やわらかサニーレタス】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

4/7(金)

豚たまみそ煮・キャベツとほうれん草の煮びたし・おかゆ

材料

豚切り落とし肉
温泉卵

キャベツ
ほうれん草

おかゆ

作り方

【豚たまみそ煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。豚肉、みそごく少々を混ぜ、温泉卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【キャベツとほうれん草の煮びたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、解凍して食べやすく切ったほうれん草大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

4/8(土)

豚肉ともやしのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ

材料

豚コマ
もやし

チンゲン菜
大根

おかゆ

作り方

【豚肉ともやしのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったもやし大さじ4に、片栗粉1つまみを加えてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【2色あえ】
食べやすく切ったチンゲン菜(葉の部分)大さじ4、食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。