

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

<p style="text-align: center;">1/24(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・レタスと人参のお浸し・おかゆ</p>  <p>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</p> <p>レタス又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【レタスと人参のお浸し】 食べやすく切ったレタス大さじ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、削り節ごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">1/25(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜</p> <p>もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の卵とじ】 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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。</p> <p>【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ゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/26(水)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの白あえ風・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とキャベツの白あえ風】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4軟らかくなるまでゆでる。豆腐3.5cm角をつぶしながら加え、しょうゆごく少々を加え、更に煮る。</p> <p>【玉葱と人参の煮びたし】 食べやすく切った玉葱大さじ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。</p>
<p style="text-align: center;">1/27(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏丼・グリーンリーフのミニトマト煮</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏丼】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、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ゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。</p> <p>【グリーンリーフのミニトマト煮】 皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/28(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と豆腐のみそ煮・きのこ白菜のやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 豆腐</p> <p>ぶなしめじ 白菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と豆腐のみそ煮】 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。2.5cm角の豆腐は食べやすく切ってゆで、豚肉、さとう・みそごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。</p> <p>【きのこ白菜のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4・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る。</p>	<p style="text-align: center;">1/29(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 かぼちゃ</p> <p>玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉と混ぜる。</p> <p>【温野菜サラダ】 食べやすく切った玉葱大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。</p>