

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>8/8(月)</p> <p>豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかサニーレタス・おかゆ</p> 	<p>8/9(火)</p> <p>豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ</p> 	<p>8/10(水)</p> <p>鶏肉と白菜のみそ煮・グリーンリーフとコーンのやわらかあえ・おかゆ</p> 
<p>材料</p> <p>豚切り落とし肉 もやし ピーマン</p> <p>サニーレタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>豆腐</p> <p>水菜 大根 人参</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>若鶏ムネ肉 白菜</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【豚肉と野菜のケチャップ煮】 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。食べやすく切ったもやし大さじ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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。</p> <p>【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。</p>	<p>作り方</p> <p>【豆腐ステーキ】 水気をきった3.5cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。</p> <p>【野菜汁】 食べやすく切った水菜・大根各大さじ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。</p>	<p>作り方</p> <p>【鶏肉と白菜のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。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、鶏肉、みそごく少々を加える。</p> <p>【グリーンリーフとコーンのやわらかあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p>8/11(木)</p> <p>牛丼・もやしと胡瓜のおひたし</p> 	<p>8/12(金)</p> <p>玉葱の卵とじ・サニーレタスと人参のやわらか煮・おかゆ</p> 	<p>8/13(土)</p> <p>豆腐と白菜のトロみ煮・レタスとトマトの二色あえ・おかゆ</p> 
<p>材料</p> <p>牛切り落とし肉 玉葱</p> <p>もやし 胡瓜</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵</p> <p>サニーレタス又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>レタス又葉野菜 トマト</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【牛丼】 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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。</p> <p>【もやしと胡瓜のおひたし】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p>作り方</p> <p>【玉葱の卵とじ】 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。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。</p> <p>【サニーレタスと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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る。</p>	<p>作り方</p> <p>【豆腐と白菜のトロみ煮】 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。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【レタスとトマトの二色あえ】 食べやすく切ったレタス大さじ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ゆでる。</p>