

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;">10/3(月)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とかぼちゃのみそ煮・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 かぼちゃ</p> <p>もやし ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とかぼちゃのみそ煮】 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。皮・種を取り、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、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。</p> <p>【二色あえ】 食べやすく切ったピーマン大さじ2、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る。</p>	<p style="text-align: center;">10/4(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>ほうれん草 グリーンリーフ又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【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。しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【温野菜サラダ】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、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;">10/5(水)</p> <p style="text-align: center;">レンジでチャーハン風・もやしと白菜のおひたし</p>  <p>材料 卵 太葱</p> <p>もやし 白菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【レンジでチャーハン風】 食べやすく切った太葱大さじ2を、溶き卵2/3コと共におかゆに混ぜる。ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約2分30秒加熱し、十分に火を通す。</p> <p>【もやしと白菜のおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4、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。削り節少々を散らす。</p>
<p style="text-align: center;">10/6(木)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・野菜スープ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ</p> <p>キャベツ 玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>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、少量の油で焼き、食べやすく切る。</p> <p>【野菜スープ】 食べやすく切ったキャベツ・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ゆでる。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">10/7(金)</p> <p style="text-align: center;">蒸し鶏・ブロッコリーとコーンのサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 サニーレタス又葉野菜</p> <p>ブロッコリー カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【蒸し鶏】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【ブロッコリーとコーンのサラダ】 解凍し、食べやすく切ったブロッコリー大さじ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、マヨネーズごく少々を混ぜる。</p>	<p style="text-align: center;">10/8(土)</p> <p style="text-align: center;">牛肉と大根の煮もの・水菜となめこのみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 牛モモ又肩ロース肉 大根</p> <p>水菜 なめこ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉と大根の煮もの】 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。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉を加える。</p> <p>【水菜となめこのみそ汁】 食べやすく切った水菜大さじ4、水洗いし、細かく刻んだなめこ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。</p>