

## 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;"><b>11/28(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>洋風豚丼・サニーレタスと人参のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ</p> <p>サニーレタス又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【洋風豚丼】 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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4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さらに煮、おかゆにのせる。</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 style="text-align: center;"><b>11/29(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスの卵とじ・二色あえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 レタス又葉野菜</p> <p>水菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスの卵とじ】 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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。</p> <p>【二色あえ】 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節・しょうゆごく少々をかける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/30(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉ときのこのレンジ蒸し・もやしと葱のサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ ぶなしめじ</p> <p>もやし 太葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉ときのこのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を混ぜ合わせ、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>【もやしと葱のサラダ】 食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えてあえる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/1(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ゆで鶏のサラダ・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ゆで鶏のサラダ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで、ほぐす。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、鶏肉とあえる。</p> <p>【キャベツと人参のみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/2(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜とパプリカの煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト</p> <p>チンゲン菜 パプリカ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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>【チンゲン菜とパプリカの煮びたし】 食べやすく切ったチンゲン菜(葉の部分)大さじ4、食べやすく切ったパプリカ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/3(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>肉豆腐・えのきと野菜のおかかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐</p> <p>えのき草 白菜 太葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、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。</p> <p>【えのきと野菜のおかかあえ】 細かく刻んだえのき草大さじ1強、食べやすく切った白菜(葉の部分)大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。</p>