







## 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

2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)
<b>洋風豚丼・サニーレタスと人参のやわらか煮</b>	<b>ひき肉と野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ</b>	<b>牛肉豆腐・水菜と太葱のあえもの・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ  サニーレタス又葉野菜 人参  おかゆ	<b>材料</b> 鶏ひき肉 白菜 にら  もやし  おかゆ	<b>材料</b> 牛コマ 豆腐  水菜 太葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【洋風豚丼】</b> 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を柔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。  <b>【サニーレタスと人参のやわらか煮】</b> 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強を柔らかくなるまでゆでる。	<b>作り方</b> <b>【ひき肉と野菜のみそ煮】</b> ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。  <b>【もやしのおひたし】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。	<b>作り方</b> <b>【牛肉豆腐】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ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。  <b>【水菜と太葱のあえもの】</b> 食べやすく切った水菜大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)
<b>グリーンリーのヨーグルトあえ・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ</b>	<b>豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し・サニーレタスと人参の煮もの・おかゆ</b>	<b>野菜のオムレツ風・やわらかレタス・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  キャベツ カーネルコーン  おかゆ	<b>材料</b> 豚コマ チンゲン菜  サニーレタス又葉野菜 人参  おかゆ	<b>材料</b> 卵 玉葱 ピーマン パプリカ  レタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【グリーンリーのヨーグルトあえ】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。  <b>【キャベツとコーンのサラダ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。	<b>作り方</b> <b>【豚肉とチンゲン菜のレンジ蒸し】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）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。  <b>【サニーレタスと人参の煮もの】</b> 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強を柔らかくなるまでゆでる。	<b>作り方</b> <b>【野菜のオムレツ風】</b> 食べやすく切った玉葱・ピーマン・パプリカ計大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  <b>【やわらかレタス】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。