

## 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>2/20(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚ひき肉 大根 人参  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。  【白菜のおかかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/21(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>チキンケチャップ・レタスとかぼちゃの煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 玉葱  レタス又葉野菜 かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【チキンケチャップ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。  【レタスとかぼちゃの煮もの】 食べやすく切ったレタス大さじ4、解凍して皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/22(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの卵とじ・グリーンリーフとミニトマトのサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 キャベツ  グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの卵とじ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。  【グリーンリーフとミニトマトのサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/23(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛丼・白菜とサニーレタスのみそ汁</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ もやし  白菜 サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。  【白菜とサニーレタスのみそ汁】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・サニーレタス各大さじ4を柔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>2/24(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>チンゲン菜の白あえ風・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 チンゲン菜  玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【チンゲン菜の白あえ風】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。  【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強を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/25(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>肉うどん・やわらかキャベツ</b></p>  <p><b>材料</b> レンジ用うどん 豚バラ薄切り肉 にら  キャベツ</p> <p><b>作り方</b> 【肉うどん】 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。食べやすく切ったにら大さじ2、大人用でレンジ加熱して1cmの長さに切ったうどん大さじ5を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。  【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。</p>