

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;">3/20(月)</p> <p style="text-align: center;">牛肉ともやしのレンジ蒸し・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 牛切り落とし肉 もやし</p> <p>サニーレタス又葉野菜 ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉ともやしのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強、食べやすく切ったもやし大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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>【温野菜サラダ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2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;">3/21(火)</p> <p style="text-align: center;">チキンケチャップ・レタスとかぼちゃの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 玉葱</p> <p>レタス かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【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。</p> <p>【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;">3/22(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 人参</p> <p>もやし</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【もやしのおひたし】 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。</p>
<p style="text-align: center;">3/23(木)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐・野菜のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>大根 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 【くずし豆腐】 3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。</p> <p>【野菜のみそ汁】 食べやすく切った大根・グリーンリーフ各大さじ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、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;">3/24(金)</p> <p style="text-align: center;">白菜のオムレツ風・レタスと胡瓜のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 白菜</p> <p>レタス又葉野菜 胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のオムレツ風】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。温泉卵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。</p> <p>【レタスと胡瓜のあえもの】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/25(土)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のそぼろみそ煮・キャベツと人参のスープ・おかゆ</p>  <p>材料 豚ひき肉 玉葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のそぼろみそ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加える。</p> <p>【キャベツと人参のスープ】 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強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4を加える。</p>