




## 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

4/10(月)
<p><b>豚肉のミニトマトソースがけ・キャベツとレタスのみそ汁・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 ミニトマト</p> <p>キャベツ レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【豚肉のミニトマトソースがけ】 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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豚肉にかける。</p> <p>【キャベツとレタスのみそ汁】 食べやすく切ったキャベツ・レタス各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、みそごく少々、湯大さじ4を加える。</p>

4/11(火)
<p><b>ひき肉と玉葱のケチャップ煮・ブロッコリーのコーンあえ・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b> 豚ひき肉 玉葱 ピーマン</p> <p>ブロッコリー カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【ひき肉と玉葱のケチャップ煮】 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、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加えて煮る。</p> <p>【ブロッコリーのコーンあえ】 解凍して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る。</p>

4/12(水)
<p><b>豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b> 豆腐 白菜 もやし 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【豆腐と野菜の小鍋風】 3.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ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、さとう・しょうゆごく少々を加える。</p> <p>0</p>

4/13(木)
<p><b>豚肉と大根のとりみあん・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> 豚コマ 大根</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【豚肉と大根のとりみあん】 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。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとりみをつける。</p> <p>【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コを軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>

4/14(金)
<p><b>鶏肉とキャベツのみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 キャベツ 人参</p> <p>もやし</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【鶏肉とキャベツのみそ煮】 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強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。</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を軟らかくなるまでゆでる。</p>

4/15(土)
<p><b>牛たま丼・白菜とえのきの煮もの</b></p> 
<p><b>材料</b> 牛切り落とし肉 卵</p> <p>白菜 えのき茸</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【牛たま丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【白菜とえのきの煮もの】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>