





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


10/2(月)
牛たま丼・根菜のあえもの

<p>材料</p> <p>牛コマ 卵</p> <p>ごぼう 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【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コでとし、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【根菜のあえもの】 解凍して細かく刻んだごぼう大さじ1強、解凍して食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>

10/3(火)
玉葱のヨーグルトあえ・水菜とパプリカの煮びたし・おかゆ

<p>材料</p> <p>玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>水菜 パプリカ（赤）</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【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>【水菜とパプリカの煮びたし】 食べやすく切った水菜大さじ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だし汁で煮る。</p>

10/4(水)
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

<p>材料</p> <p>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>作り方</p> <p>【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>

10/5(木)
鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・白菜ともやしのみそ汁・おかゆ

<p>材料</p> <p>若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>白菜 もやし</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、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>【白菜ともやしのみそ汁】 食べやすく切った白菜・もやし各大さじ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>

10/6(金)
肉うどん・レタスのおひたし

<p>材料</p> <p>ゆでうどん 豚コマ キャベツ</p> <p>レタス又葉野菜</p>
<p>作り方</p> <p>【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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったうどん50g（大さじ5）を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【レタスのおひたし】 食べやすく切ったレタス大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>

10/7(土)
白菜とくずし豆腐の煮もの・大根と太葱のマヨサラダ・おかゆ

<p>材料</p> <p>豆腐 白菜 人参</p> <p>大根 太葱</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【白菜とくずし豆腐の煮もの】 食べやすく切った白菜大さじ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だし汁で煮る。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。</p> <p>【大根と太葱のマヨサラダ】 食べやすく切った大根大さじ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であえる。</p>