

## 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>12/11(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ツナサラダ・胡瓜とコーンのやわらかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ツナフレーク油漬 キャベツ</p> <p>胡瓜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、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、マヨネーズごく少々であえる。</p> <p>【胡瓜とコーンのやわらかあえ】 食べやすく切った胡瓜大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/12(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛たま丼・大根と人参の煮もの</b></p>  <p><b>材料</b> 牛ひき肉 卵</p> <p>大根 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛たま丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。ひき肉、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>【大根と人参の煮もの】 食べやすく切った大根大さじ4、食べやすく切った人参を大2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/13(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>くずし豆腐と水菜のとりみ煮・芽キャベツとパプリカのおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>芽キャベツ パプリカ（赤）</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】 食べやすく切った水菜大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて柔らかくなるまで煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、みそをごく少々加える。</p> <p>【芽キャベツとパプリカのおひたし】 解凍して食べやすく切った芽キャベツ・パプリカ各大さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/14(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>もやし</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 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。ヨーグルト大さじ4にのせる。</p> <p>【もやしのやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/15(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉のミニトマトソースがけ・白菜とグリーンリーフのマヨあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ ミニトマト</p> <p>白菜 グリーンリーフ又葉野菜</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>【白菜とグリーンリーフのマヨあえ】 食べやすく切った白菜・グリーンリーフ各大さじ4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>12/16(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ふわふわオムレツ風・かぼちゃとサニーレタスのサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 卵</p> <p>かぼちゃ サニーレタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ふわふわオムレツ風】 2.5cm角の豆腐を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【かぼちゃとサニーレタスのサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・サニーレタス各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>