





## 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

5/6(月)
<b>鶏肉とキャベツの煮もの・かぼちゃサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 キャベツ  かぼちゃ むき枝豆  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とキャベツの煮もの】</b> 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を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。  <b>【かぼちゃサラダ】</b> 皮・種を取って食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。


5/7(火)
<b>豚肉と玉葱のレンジ蒸し・鶏肉と人参のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 玉葱  若鶏コマ 人参 刻みのり  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強、食べやすく切った玉葱大さじ4にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。  <b>【鶏肉と人参のスープ】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2強、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る。刻みのり1つまみ、だし汁大さじ4を加え、さっと煮る。

5/8(水)
<b>きのこのオムレツ・2色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 ぶなしめじ  ほうれん草 もやし  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【きのこのオムレツ】</b> 細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3を加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  <b>【2色あえ】</b> 解凍し、食べやすく切ったほうれん草・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

5/9(木)
<b>ツナサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ツナフレーク油漬 サニーレタス又葉野菜  キャベツ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ツナサラダ】</b> 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。  <b>【キャベツと玉葱のおひたし】</b> 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

5/10(金)
<b>豚肉と豆腐のミニ鍋風・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ 豆腐 もやし 太葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と豆腐のミニ鍋風】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。3.5cm角の豆腐、食べやすく切ったもやし大さじ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る。豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。

5/11(土)
<b>みそ牛丼・レタスとミニトマトのスープ</b>

<b>材料</b> 牛コマ 玉葱  レタス又葉野菜 ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【みそ牛丼】</b> 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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉、みそごく少々を加え、おかゆにのせる。  <b>【レタスとミニトマトのスープ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。