





## 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


8/19(月)
<b>豚肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 玉葱  かぼちゃ 枝豆  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大さじ1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>【かぼちゃサラダ】</b> 皮・種を取り、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だし汁でゆで、つぶしながらあえる。

8/20(火)
<b>キャベたま丼・きのこ玉葱のやわらか煮</b>

<b>材料</b> 卵 キャベツ  えのき茸 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベたま丼】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。  <b>【きのこ玉葱のやわらか煮】</b> 細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

8/21(水)
<b>肉豆腐・白菜と人参の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【肉豆腐】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、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>【白菜と人参の煮びたし】</b> 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ゆでる。

8/22(木)
<b>鶏肉と大根のおかか煮・レタスと人参のマヨあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ 大根  レタス又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と大根のおかか煮】</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。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。  <b>【レタスと人参のマヨあえ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

8/23(金)
<b>サーモンとグリーンリーのやわらか煮・もやしときこのおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 骨取りサーモン切身 グリーンリーフ又葉野菜  もやし 舞茸  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【サーモンとグリーンリーのやわらか煮】</b> 皮・骨を取ったサーモン大さじ1強をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆで、サーモンを入れてほぐしながらさっと煮る。  <b>【もやしときこのおひたし】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ1強をやわらかくなるまでだし汁でゆでる。

8/24(土)
<b>豚汁・やわらかキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ 人参 太葱  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚汁】</b> 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。食べやすく切った人参大さじ2強、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、湯大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。  <b>【やわらかキャベツ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。