





## 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

11/4(月)
<b>くずし豆腐の麻婆風・大根ときのこのスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 にら  ぶなしめじ 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐の麻婆風】</b> 食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【大根ときのこのスープ】</b> 食べやすく切った大根大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加えて煮る。


11/5(火)
<b>ツナサラダ・白菜とミニトマトのやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> ツナフレーク油漬 グリーンリーフ又葉野菜  白菜 ミニトマト  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、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。  <b>【白菜とミニトマトのやわらか煮】</b> 食べやすく切った白菜大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁で煮る。

11/6(水)
<b>豚肉とレタスのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜  玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とレタスのレンジ蒸し】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ4に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【野菜スープ】</b> 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、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

11/7(木)
<b>人参のオムレツ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 人参  もやし ピーマン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のオムレツ】</b> 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。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  <b>【もやしとピーマンのやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

11/8(金)
<b>豆腐ステーキ・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  舞茸 キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐ステーキ】</b> 水気をきった3.5cm角(35g)の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。  <b>【きのこ野菜のやわらか煮】</b> 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、細かく刻んだ舞茸大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

11/9(土)
<b>牛丼・太葱とわかめのみそ汁</b>

<b>材料</b> 牛コマ もやし  太葱 乾燥カットわかめ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮、おかゆにのせる。  <b>【太葱とわかめのみそ汁】</b> 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻み、食べやすく切った太葱大さじ2と共に柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。