

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;">11/11(月)</p> <p style="text-align: center;">牛肉ともやしの煮もの・白菜と人参のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ もやし 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉ともやしの煮もの】 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を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆ、さとうごく少々を加える。 【白菜と人参のおひたし】 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。</p>	<p style="text-align: center;">11/12(火)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の卵とじ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の卵とじ】 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。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。 【グリーンリーフと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">11/13(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と大根の煮もの・野菜のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 サニーレタス又葉野菜 舞茸 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と大根の煮もの】 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だし汁で煮、鶏肉を加えてさらに煮る。 【野菜のみそ汁】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ3を軟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。</p>
<p style="text-align: center;">11/14(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 玉葱 レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ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分加熱する。 【レタスと胡瓜の煮びたし】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>	<p style="text-align: center;">11/15(金)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶ肉の小鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【豚しゃぶ肉の小鍋風】 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。食べやすく切った2.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・大根各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、だし汁大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。</p> <p style="text-align: center;">0</p>	<p style="text-align: center;">11/16(土)</p> <p style="text-align: center;">豚たま丼・野菜の煮もの</p>  <p>材料 豚コマ 卵 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豚たま丼】 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。豚肉を混ぜ、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【野菜の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。</p>