

## 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

4/28(月)
<b>牛肉の卵とじ・もやしと太葱のやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛コマ 卵  もやし 太葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉の卵とじ】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆで、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。  <b>【もやしと太葱のやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/29(火)
<b>レタスのヨーグルトサラダ・白菜のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> レタス <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  白菜 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【レタスのヨーグルトサラダ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。  <b>【白菜のスープ】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）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ゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

4/30(水)
<b>野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚ひき肉 人参 細葱  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜のそぼろ煮】</b> ひき肉(なるべく赤身の多い部分)大さじ1強をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った細葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加える。  <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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

5/1(木)
<b>ツナと人参のレンジ蒸し・きのこ玉葱の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> ツナフレーク油漬 人参  ぶなしめじ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ツナと人参のレンジ蒸し】</b> 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強を合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【きのこ玉葱の煮もの】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

5/2(金)
<b>ころころチキン・白菜と人参のみそ汁・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン】</b> 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。  <b>【白菜と人参のみそ汁】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）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、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

5/3(土)
<b>肉豆腐・もやしとミニトマトのやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 <<ご家庭でご用意していただく食材>> 豆腐  もやし ミニトマト  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>【もやしとミニトマトのやわらか煮】</b> ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ4と共に柔らかくなるまでだし汁で煮る。