# 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

## 5/19(月)

### 豚丼・キャベツと枝豆のスープ



材料

豚切り落とし肉

玉葱

キャベツ むき枝豆

おかゆ

#### 作り方

### 【豚丼】

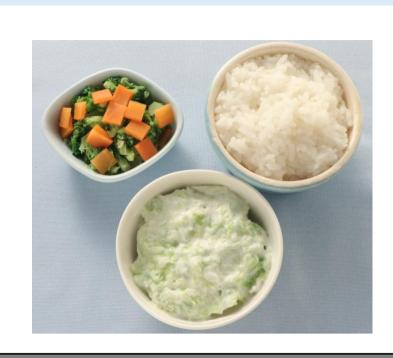
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

#### 【キャベツと枝豆のスープ】

食べやすく切ったキャベツ大さじ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、湯大さじ 4を加える。

#### 5/20(火)

#### 白菜のヨーグルトあえ・ブロッコリーと人参のやわらか 煮・おかゆ



材料

白菜

<ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト

ブロッコリー 人参

おかゆ

作り方

【白菜のヨーグルトあえ】

食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。

【ブロッコリーと人参のやわらか煮】

解凍し、食べやすく切ったブロッコリー大さじ2、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。

#### 5/21(水)

#### ほうれん草の卵とじ・もやしとグリーンリーフのマヨあ え・おかゆ



材料

別

ほうれん草

もやし

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方

【ほうれん草の卵とじ】

解凍し、食べやすく切ったほうれん草(葉の部分)大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。 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30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【もやしとグリーンリーフのマヨあえ】

食べやすく切ったもやし・グリーンリーフ各大さじ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。

### 5/22(木)

### 豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料 豆腐

白菜 人参

玉葱

おかゆ

#### 作り方

#### 【豆腐と野菜の小鍋風】

食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜・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ゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

7

### 5/23(金)

#### かじきのソテー・キャベツと人参のおひたし・おかゆ



材料

かじき切身

キャベツ

人参

おかゆ

#### 作り方

#### 【かじきのソテー】

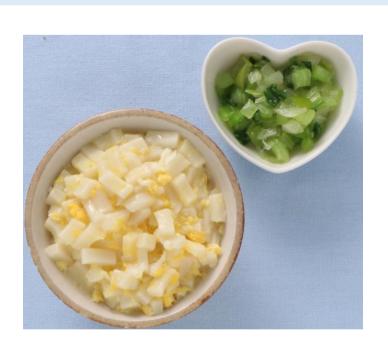
かじきは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。小麦粉を まぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【キャベツと人参のおひたし】

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強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

### 5/24(土)

### たまごうどん・チンゲン菜と太葱のやわらか煮



温泉卵

レンジ用うどん

チンゲン菜 太葱

## 作り方

### 【たまごうどん】

大人用でレンジ加熱して食べやすく切ったうどん50 g (大さじ5)を軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる。だし 汁大さじ3、温泉卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【チンゲン菜と太葱のやわらか煮】

食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4、食べやすく切った 太葱大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。