

カットミール 離乳食の作り方（12～18ヶ月頃）

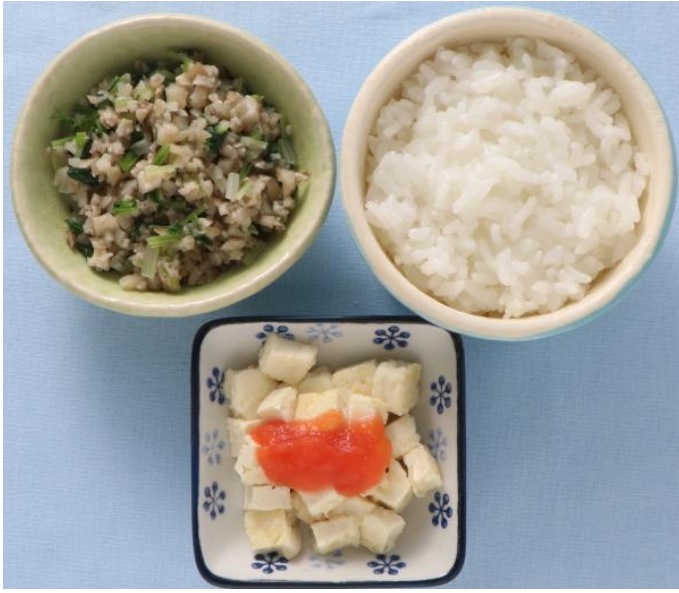
※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

7/21(月)
鶏肉と野菜の小鍋・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 豆腐 細葱 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜の小鍋】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った2.5 c m角の豆腐、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少々を軟らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉を加えてさらに煮る。 0

7/22(火)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスとコーンのスープ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【レタスとコーンのスープ】 食べやすく切ったレタス大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟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。

7/23(水)
豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・水菜ときのこのおひたし・おかゆ

材料 ミニトマト ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 水菜 舞茸 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】 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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。 【水菜ときのこのおひたし】 食べやすく切った水菜大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ3をやわらかくなるまでだし汁でゆでる。

7/24(木)
玉葱の卵とじ・野菜のマヨサラダ・おかゆ

材料 卵 玉葱 白菜 人参 おかゆ
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コを加え、十分に火を通す。 【野菜のマヨサラダ】 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、マヨネーズごく少々であえる。

7/25(金)
大根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 大根 ＜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 【大根のヨーグルトあえ】 解凍し、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。

7/26(土)
肉うどん・グリーンリーフと玉葱のサラダ

材料 レンジ用うどん 牛コマ グリーンリーフ又葉野菜 玉葱
作り方 【肉うどん】 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。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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【グリーンリーフと玉葱のサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。