

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;">12/5(月)</p> <p style="text-align: center;">牛肉と野菜のみそチーズ鍋・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ もやし 玉葱 にら スライスチーズ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉と野菜のみそチーズ鍋】 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・玉葱各大さじ4、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、湯大さじ4、牛肉、みそごく少々、チーズ1/2枚をちぎって加えて煮る。 0</p>	<p style="text-align: center;">12/6(火)</p> <p style="text-align: center;">ひじきオムレツ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 小芽ひじき <ご家庭でご用意いただく材料> 卵</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ひじきオムレツ】 大人用で水につけて戻したひじき大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【キャベツと人参のやわらか煮】 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強を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/7(水)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・わかめと野菜のスープ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ</p> <p>乾燥カットわかめ 水菜 もやし</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ころころチキン】 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。</p> <p>【わかめと野菜のスープ】 細かく刻んだわかめ小さじ1強、食べやすく切った水菜・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。</p>
<p style="text-align: center;">12/8(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・大根と枝豆のみそ煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 サニーレタス又葉野菜</p> <p>大根 むき枝豆</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【大根と枝豆のみそ煮】 解凍し、食べやすく切った大根大さじ4、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">12/9(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし</p>  <p>材料 卵 玉葱</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の卵とじ丼】 食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【白菜と人参のおひたし】 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、しょうゆごく少々をかける。</p>	<p style="text-align: center;">12/10(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とピーマンのとろみ煮・スパゲティサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 ピーマン <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>スパゲティ レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とピーマンのとろみ煮】 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ゆでる。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【スパゲティサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。</p>