# 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

### 4/3(月)

牛肉と白菜のケチャップ煮・グリーンリーフと人参のあ えもの・おかゆ



#### 材料

牛切り落とし肉 白菜

グリーンリーフ又葉野菜 人参

おかゆ

#### 作り方

### 【牛肉と白菜のケチャップ煮】

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。食べやすく切った白菜(葉の部分)大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

#### 【グリーンリーフと人参のあえもの】

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る。

### 4/4(火)

#### 鶏丼・キャベツとピーマンのマヨサラダ



#### 材料

若鶏ムネ角切り肉

玉葱

キャベツピーマン

おかゆ

# 作り方

### 【鶏丼】

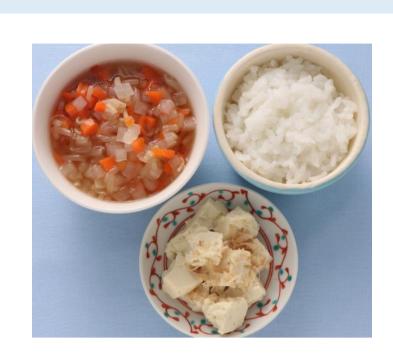
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまで煮、鶏肉を加えて煮、おかゆにのせる。

# 【キャベツとピーマンのマヨサラダ】

食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

## 4/5(水)

# くずし豆腐・野菜のスープ・おかゆ



#### 材料

豆腐

大根 もやし 人参

おかゆ

### 作り方

### 【くずし豆腐】

3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

## 【野菜のスープ】

食べやすく切った大根・もやし各大さじ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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

# 4/6(木)

# ナポリタン風・やわらかサニーレタス



#### M科 スパゲティ 若鶏コマ

五<sub>類</sub>」 玉葱

サニーレタス又葉野菜

# 作り方

# 【ナポリタン風】

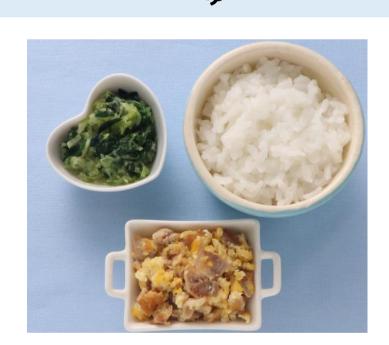
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々であえる。

# 【やわらかサニーレタス】

食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を軟らかくなるまで ゆでる。

# 4/7(金)

# 豚たまみそ煮・キャベツとほうれん草の煮びたし・おか



# 材料

豚切り落とし肉 温泉卵

キャベツ ほうれん草

おかゆ

# 作り方

# 【豚たまみそ煮】

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、みそごく少々を混ぜ、温泉卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

# 【キャベツとほうれん草の煮びたし】

食べやすく切ったキャベツ大さじ4、解凍して食べやすく 切ったほうれん草大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

# 4/8(土)

# 豚肉ともやしのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ



# 豚コマ

もやし

チンゲン菜 大根

おかゆ

# 作りた

# 【豚肉ともやしのレンジ蒸し】

脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったもやし大さじ4に、片栗粉1つまみを加えてラップをかけ、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。

# 【2色あえ】

食べやすく切ったチンゲン菜(葉の部分)大さじ4、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。