


# 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

**7/8(月)**

**豚しゃぶのトマトソースがけ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
トマト

レタス又葉野菜  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【豚しゃぶのトマトソースがけ】  
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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。

【レタスと玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

**7/9(火)**

**ツナサラダ・キャベツと人参のスープ・おかゆ**



**材料**  
ツナフレーク油漬  
グリーンリーフ又葉野菜

キャベツ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【ツナサラダ】  
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

【キャベツと人参のスープ】  
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、だし汁大さじ4を加える。

**7/10(水)**

**鶏肉と水菜のレンジ蒸し・きのこといんげんのみそ汁・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
水菜

えのき茸  
いんげん


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と水菜のレンジ蒸し】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切った水菜大さじ4を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【きのこといんげんのみそ汁】  
細かく刻んだえのき大さじ1強、食べやすく切ったいんげん大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。

**7/11(木)**

**野菜オムレツ・玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
キャベツ  
人参

玉葱


おかゆ

**作り方**  
【野菜オムレツ】  
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。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ5柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**7/12(金)**

**鶏肉と野菜の小鍋・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
豆腐  
白菜  
太葱  
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2.5cm角の豆腐、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、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。鶏肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。

**7/13(土)**

**豚肉ときのこの煮もの・チンゲン菜ともやしのおひたし・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
舞茸

チンゲン菜  
もやし

おかゆ

**作り方**  
【豚肉ときのこの煮もの】  
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。細かく刻んだ舞茸大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。

【チンゲン菜ともやしのおひたし】  
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。