

# 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

**1/31(月)**

**豚そぼろ丼・野菜の煮びたし**



**材料**  
豚ひき肉  
玉葱  
  
チンゲン菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚そぼろ丼】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。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、ひき肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  
  
【野菜の煮びたし】  
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2強を食べやすく切り、チンゲン菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

**2/1(火)**

**豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐  
  
キャベツ  
もやし  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
水気をきった3.5cm角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。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を共に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

**2/2(水)**

**ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ゆで鶏のおかかのせ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。削り節をのせる。  
  
【大根と人参の煮もの】  
食べやすく切った大根大さじ4、人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

**2/3(木)**

**鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
玉葱  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のみそ煮】  
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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。  
  
【白菜と人参のやわらかあえ】  
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る。

**2/4(金)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のやわらかあえ・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
キャベツ  
  
玉葱  
人参

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。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、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【玉葱と人参のやわらかあえ】  
食べやすく切った玉葱大さじ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加える。

**2/5(土)**

**ほうれん草オムレツ・かぼちゃサラダ・おかゆ**



**材料**  
ほうれん草  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
卵  
  
かぼちゃ  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【ほうれん草オムレツ】  
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵2/3コを混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【かぼちゃサラダ】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、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る。