


# 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

**6/6(月)**

**豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  
  
【二色あえ】  
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強を軟らかくなるまでゆでる。

**6/7(火)**

**鶏肉と野菜のみそ煮・レタスのお浸し・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱  
ピーマン  
  
レタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜のみそ煮】  
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、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、鶏肉、みそごく少々を加える。  
  
【レタスのお浸し】  
食べやすく切ったレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

**6/8(水)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・もやしと人参のあえもの・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
キャベツ  
  
もやし  
人参  
  
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。  
  
【もやしと人参のあえもの】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、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。

**6/9(木)**

**玉葱の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ**



**材料**  
卵  
玉葱  
  
かぼちゃ  
レタス又葉野菜  
  
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ゆでる。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。  
  
【パンプキンサラダ】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・レタス各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**6/10(金)**

**ねぎだれころころチキン・サニーレタスのやわらかあえ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
太葱  
  
サニーレタス又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ねぎだれころころチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。食べやすく切った太葱大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。  
  
【サニーレタスのやわらかあえ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

**6/11(土)**

**かじきのソテー・ほうれん草のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
かじき切身  
  
ほうれん草  
白菜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【かじきのソテー】  
骨を取り、かじき大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。  
  
【ほうれん草のみそ汁】  
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・白菜（葉の部分）・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加える。