


# 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

**7/11(月)**

**豚肉ときのこの煮もの・温野菜サラダ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
ぶなしめじ

白菜  
玉葱


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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【温野菜サラダ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**7/12(火)**

**豆腐と野菜のおかかあえ・ひじきと大根の煮もの・おかゆ**



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

小芽ひじき  
大根  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と野菜のおかかあえ】  
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強を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、削り節ごく少々をかける。

【ひじきと大根の煮もの】  
大人用で水につけて戻したひじき大さじ1強、食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**7/13(水)**

**そばろみそ丼・二色あえ**



**材料**  
豚ひき肉  
もやし


白菜  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【そばろみそ丼】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【二色あえ】  
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。

**7/14(木)**

**蒸し鶏・グリーンリーフとパプリカのチーズあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉

グリーンリーフ又葉野菜  
パプリカ  
ナチュラルチーズ

おかゆ

**作り方**  
【蒸し鶏】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【グリーンリーフとパプリカのあえもの】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、食べやすく切ったパプリカ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。チーズ1つまみ強をまぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

**7/15(金)**

**鶏肉とかぼちゃのマッシュ・レタスとミニトマトのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
かぼちゃ

レタス又葉野菜  
ミニトマト


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【レタスとミニトマトのやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。

**7/16(土)**

**豚たま丼・野菜のおひたし**



**材料**  
豚コマ  
卵

キャベツ  
玉葱  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豚たま丼】  
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。豚肉を混ぜ、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【野菜のおひたし】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。