


# 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

**9/26(月)**

**ミートライス・ひじきと大根の煮もの**




**材料**  
豚ひき肉  
人参  
  
大根  
小芽ひじき  
  
おかゆ

**作り方**  
【ミートライス】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。  
  
【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る。

**9/27(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  
  
サニーレタス又葉野菜  
胡瓜  
カーネルコーン  
  
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。しょうゆごく少々をかける。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4、細かく刻んだコーン大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

**9/28(水)**

**キャベツオムレツ・ごぼうと人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく食材>  
卵  
  
ごぼう  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツオムレツ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4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。  
  
【ごぼうと人参のやわらか煮】  
解凍して、細かく刻んだごぼう大さじ1強、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。

**9/29(木)**

**グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜ともやしのスープ・おかゆ**



**材料**  
グリーンリーフ又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
白菜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーのヨーグルトサラダ】  
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。ヨーグルト大さじ4とあえる。  
  
【白菜ともやしのスープ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ4を柔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。

**9/30(金)**

**チキンのトマトソースがけ・キャベツと玉葱の煮びたし・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
トマト  
  
キャベツ  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、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、鶏肉にかける。  
  
【キャベツと玉葱の煮びたし】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**10/1(土)**

**肉豆腐・えのきと野菜のおかかあえ・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
豆腐  
  
えのき茸  
白菜  
太葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、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。  
  
【えのきと野菜のおかかあえ】  
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。