


# 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

**3/27(月)**

**グリーンリーフのオムレツ風・大根と人参の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
卵  
グリーンリーフ又葉野菜

大根  
人参


おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーフのオムレツ風】  
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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【大根と人参の煮びたし】  
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。

**3/28(火)**

**豆腐サラダ・やわらか玉葱・おかゆ**



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

玉葱


おかゆ

**作り方**  
【豆腐サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・水菜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加えてさらにゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

【やわらか玉葱】  
食べやすく切った玉葱大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**3/29(水)**

**鶏肉と白菜のみそ煮・もやしと胡瓜のあえもの・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
白菜

もやし  
胡瓜


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と白菜のみそ煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。

【もやしと胡瓜のあえもの】  
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**3/30(木)**

**豚肉とレタスのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜

ブロッコリー  
かぼちゃ


おかゆ

**作り方**  
【豚肉とレタスのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ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。

【野菜スープ】  
解凍して食べやすく切ったブロッコリー大さじ4、皮・種を取って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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

**3/31(金)**

**玉葱のプレーンヨーグルトあえ・キャベツと人参のケチャップ煮・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト

キャベツ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【玉葱のプレーンヨーグルトあえ】  
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、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【キャベツと人参のケチャップ煮】  
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、ケチャップごく少々を加える。

**4/1(土)**

**豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
白菜  
太葱  
えのき茸

おかゆ

**作り方**  
【豆腐と野菜のみそ鍋風】  
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、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、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

0