


# 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

**2/19(月)**

**人参の親子煮・キャベツのおひたし・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
温泉卵  
人参  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【人参の親子煮】  
皮・脂を取った鶏肉小さじ2強を食べやすく切り、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だし汁で煮る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【キャベツのおひたし】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**2/20(火)**

**豚丼・チンゲン菜と玉葱の煮びたし**




**材料**  
豚コマ  
人参  
  
チンゲン菜  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚丼】  
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。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  
  
【チンゲン菜と玉葱の煮びたし】  
食べやすく切ったチンゲン菜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**2/21(水)**

**ツナサラダ・水菜とコーンのスープ・おかゆ**




**材料**  
ツナフレーク油漬け  
キャベツ  
  
水菜  
コーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【ツナサラダ】  
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、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、マヨネーズごく少々であえる。  
  
【水菜とコーンのスープ】  
食べやすく切った水菜大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加えて煮る。

**2/22(木)**

**肉うどん・グリーンリーフと人参のやわらかあえ**




**材料**  
レンジうどん  
豚コマ  
太葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参

**作り方**  
【肉うどん】  
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。食べやすく切った太葱大さじ2、大人用でレンジ加熱して1cmの長さに切ったうどん大さじ5を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。  
  
【グリーンリーフと人参のやわらかあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**2/23(金)**

**かじきのソテー・白菜ともやしのやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
かじき切身  
  
白菜  
もやし  
乾燥カットわかめ  
  
おかゆ

**作り方**  
【かじきのソテー】  
解凍し、皮・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し、ケチャップごく少々を添える。  
  
【白菜ともやしのやわらか煮】  
食べやすく切った白菜・もやし各大さじ4、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**2/24(土)**

**玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ**



**材料**  
卵  
玉葱  
  
サニーレタス又葉野菜  
ミニトマト  
  
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を柔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。  
  
【サニーレタスとミニトマトのサラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、柔らかくなるまでだし汁で煮る。