


# 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

**3/4(月)**

**鶏肉と野菜の小鍋・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ肉  
豆腐  
白菜  
太葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜の小鍋】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。2.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。  
0

**3/5(火)**

**キャベたま丼・サニーレタスと玉葱のおひたし**




**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
サニーレタス又葉野菜  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベたま丼】  
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、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【サニーレタスと玉葱のおひたし】  
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**3/6(水)**

**さばのムニエル・チンゲン菜ともやしのおひたし・おかゆ**




**材料**  
骨取り国産さば切身  
  
チンゲン菜  
もやし  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【さばのムニエル】  
さばは解凍し、皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。  
※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調【チンゲン菜ともやしの煮もの】  
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ4・人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**3/7(木)**

**牛肉と水菜の煮もの・スパゲティサラダ・おかゆ**




**材料**  
牛コマ  
水菜  
  
スパゲティ  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と水菜の煮もの】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った水菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮る。  
  
【スパゲティサラダ】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

**3/8(金)**

**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だし汁で煮る。

**3/9(土)**

**グリーンリーフのオムレツ風・ブロッコリーとミニトマトのスープ・おかゆ**



**材料**  
卵  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
ブロッコリー  
ミニトマト  
  
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、十分に火を通す。  
  
【ブロッコリーとミニトマトのスープ】  
解凍し、食べやすく切ったブロッコリー大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加えて煮る。