

# 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

**6/24(月)**

**牛丼・ひじきと白菜のあえもの**



**材料**  
牛コマ  
人参

小芽ひじき  
白菜


おかゆ

**作り方**  
【牛丼】  
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。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【ひじきと白菜のあえもの】  
大人用で水につけて戻し、食べやすく切ったひじき大さじ1強、食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**6/25(火)**

**キャベツの卵とじ・レタスと玉葱のサラダ・おかゆ**



**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

レタス又葉野菜  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【キャベツの卵とじ】  
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、十分に火を通す。

【レタスと玉葱のサラダ】  
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**6/26(水)**

**玉葱の白あえ風・サニーレタスとコーンのマヨあえ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
玉葱

サニーレタス又葉野菜  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【玉葱の白あえ風】  
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。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【サニーレタスとコーンのマヨあえ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。

**6/27(木)**

**鶏肉と白菜のレンジ蒸し・水菜とミニトマトのスープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
白菜

水菜  
ミニトマト


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切った白菜大さじ4を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【水菜とミニトマトのスープ】  
食べやすく切った水菜大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

**6/28(金)**

**2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ**



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

もやし


おかゆ

**作り方**  
【2色野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った玉葱大さじ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、ヨーグルト大さじ4にのせる。

【もやしのやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**6/29(土)**

**人参のそぼろ煮・キャベツとミニトマトのおひたし・おかゆ**



**材料**  
豚ひき肉  
人参

キャベツ  
ミニトマト

おかゆ

**作り方**  
【人参のそぼろ煮】  
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、みそごく少々を加える。

【キャベツとミニトマトのおひたし】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。