


## 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

**8/5(月)**

**ゆで鶏のサラダ・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
グリーンリーフ又葉野菜

キャベツ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【ゆで鶏のサラダ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで、ほぐす。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だし汁でゆで、鶏肉とあえる。

【キャベツと人参のみそ汁】  
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、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。

**8/6(火)**

**豆腐とピーマンのとろみ煮・水菜と玉葱のマヨあえ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
ピーマン

水菜  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【豆腐とピーマンのとろみ煮】  
食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらにゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【水菜と玉葱のマヨあえ】  
食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ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。

**8/7(水)**

**鶏肉と白菜のレンジ蒸し・もやしと人参のスープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
白菜

もやし  
人参


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。

【もやしと人参のスープ】  
食べやすく切ったもやし大さじ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、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

**8/8(木)**

**サニーレタスのオムレツ風・大根と人参の煮もの・おかゆ**



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

大根  
人参


おかゆ

**作り方**  
【サニーレタスのオムレツ風】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

【大根と人参の煮もの】  
食べやすく切った大根大さじ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。

**8/9(金)**

**ツナサラダ・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ**



**材料**  
ツナフレーク油漬  
レタス又葉野菜

キャベツ  
玉葱


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、食べやすく切ったレタス大さじ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。

【キャベツと玉葱のおひたし】  
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だし汁でゆでる。

**8/10(土)**

**豆腐ステーキ トマトソースがけ・チンゲン菜と太葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
トマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

チンゲン菜  
太葱

おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】  
3.5cm角(35g)の豆腐は水気をきって、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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2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、豆腐にかける。

【チンゲン菜と太葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。