


# 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

**1/13(月)**

**ねぎ玉・グリーンサラダ・おかゆ**




**材料**  
卵  
細葱  
  
キャベツ  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【ねぎ玉】  
食べやすく切った細葱少々、溶き卵2/3コを混ぜ、十分に火を通し、食べやすくほぐす。  
  
【グリーンサラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・グリーンリーフ各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。

**1/14(火)**

**豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ**




**材料**  
<ご家庭でご用意していただく材料>  
豆腐  
  
白菜  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
豆腐3.5cm角（35g）は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。  
  
【野菜の煮もの】  
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**1/15(水)**

**ツナと人参のレンジ蒸し・大根と水菜のみそ汁・おかゆ**




**材料**  
ツナフレーク油漬  
人参  
  
大根  
水菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【ツナと人参のレンジ蒸し】  
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強を合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【大根と水菜のみそ汁】  
食べやすく切った大根・水菜各大さじ4を軟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て煮る。

**1/16(木)**

**レタスとピーマンのオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
レタス  
ピーマン  
<ご家庭でご用意していただく材料>  
卵  
  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【レタスとピーマンのオムレツ風】  
食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【もやしのやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**1/17(金)**

**鶏丼・白菜のコーン煮**




**材料**  
若鶏コマ  
玉葱  
  
白菜  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏丼】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまで煮、鶏肉、しょうゆ・さとうごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。  
  
【白菜のコーン煮】  
食べやすく切った白菜大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

**1/18(土)**

**ひき肉と野菜のみそ煮・キャベツのおひたし・おかゆ**



**材料**  
豚ひき肉  
太葱  
にら  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【ひき肉と野菜のみそ煮】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った太葱・にら各大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。  
  
【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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。