


# 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

**3/17(月)**

**野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ**




**材料**  
豚ひき肉  
チンゲン菜  
人参  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のそぼろ煮】  
ひき肉(なるべく赤身の多い部分)大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加えて煮る。  
  
【やわらかキャベツ】  
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。

**3/18(火)**

**くずし豆腐のみそ麻婆風・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
太葱  
  
サニーレタス又葉野菜  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐のみそ麻婆風】  
食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながらだし汁で煮、太葱、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【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、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。

**3/19(水)**

**鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・玉葱と芽キャベツの煮びたし・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
玉葱  
芽キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】  
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。  
  
【玉葱と芽キャベツの煮びたし】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、解凍して食べやすく切った芽キャベツ大さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**3/20(木)**

**鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
大根  
水菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜の小鍋風】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切った大根・水菜各大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。  
  
0

**3/21(金)**

**豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ**

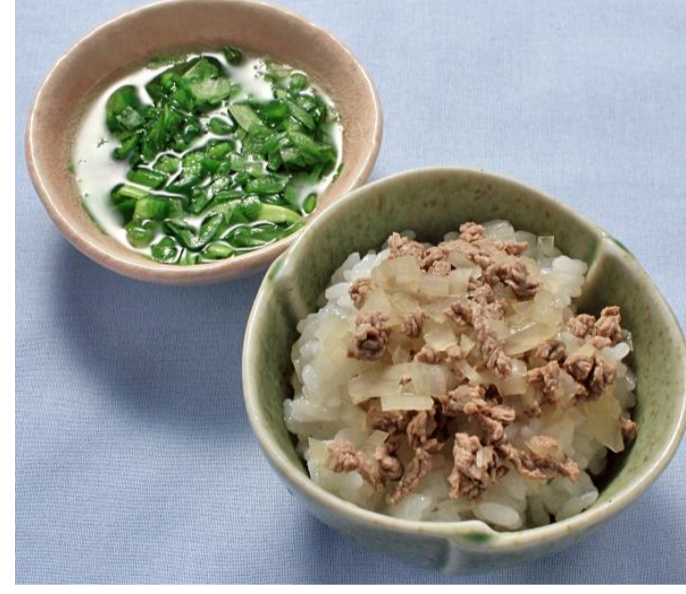


**材料**  
豚コマ  
玉葱  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。  
  
【白菜と人参のおひたし】  
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強を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**3/22(土)**

**牛丼・レタスと胡瓜のやわらか煮**



**材料**  
牛コマ  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
胡瓜  
  
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  
  
【レタスと胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。