# 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

## 8/4(月)

**豚肉ときのこのみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ**

**材料**

豚コマ
ぶなしめじ

もやし
むき枝豆

おかゆ

**作り方**

【豚肉ときのこのみそ煮】
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆで、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

## 8/5(火)

**鶏肉とキャベツのケチャップ煮・人参のコーンあえ・おかゆ**

**材料**

若鶏コマ
キャベツ

人参
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**

【鶏肉とキャベツのケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【人参のコーンあえ】
食べやすく切った人参大さじ4・細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

## 8/6(水)

**牛肉と白菜の煮もの・ミニトマトと胡瓜のスープ・おかゆ**

**材料**

牛切り落とし肉
白菜

ミニトマト
胡瓜

おかゆ

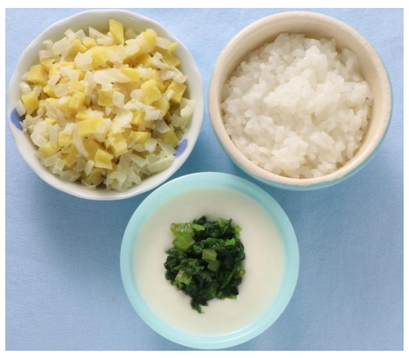
**作り方**

【牛肉と白菜の煮もの】
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。食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮る。

【ミニトマトと胡瓜のスープ】
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切った胡瓜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。 だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

## 8/7(木)

**プレーンヨーグルト　サニーレタスのせ・おさつサラダ・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＞
プレーンヨーグルト

さつま芋
玉葱

おかゆ

**作り方**

【プレーンヨーグルト　サニーレタスのせ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4にのせる。

【おさつサラダ】
解凍して皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ4、食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

## 8/8(金)

**人参のオムレツ風・玉葱と水菜のおひたし・おかゆ**

**材料**

卵
人参

玉葱
水菜

おかゆ

**作り方**

【人参のオムレツ風】
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ゆでる。溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【玉葱と水菜のおひたし】
食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

## 8/9(土)

**豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ**

**材料**

豆腐
大根
人参
えのき茸

おかゆ

**作り方**

【豆腐と野菜の小鍋風】
3.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った大根大さじ4、人参大さじ2強、細かく刻んだえのき茸大さじ１強を軟らかくなるまでだし汁でゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

0