


# 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

**12/2(月)**

**牛肉ともやしの煮もの・玉葱とにらのみそ汁・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
もやし

玉葱  
にら


おかゆ

**作り方**  
【牛肉ともやしの煮もの】  
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加えさっと煮る。

【玉葱とにらのみそ汁】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を共に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。

**12/3(火)**

**野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ**



**材料**  
豚ひき肉  
玉葱  
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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【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。

**12/4(水)**

**豚肉と白菜のとりみあえ・かぼちゃときのこの煮もの・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
白菜

かぼちゃ  
ぶなしめじ


おかゆ

**作り方**  
【豚肉と白菜のとりみあえ】  
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。食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【かぼちゃときのこの煮もの】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/5(木)**

**ツナと人参のレンジ蒸し・大根と水菜のスープ・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。

【大根と水菜のスープ】  
食べやすく切った大根、水菜各大さじ4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て煮る。

**12/6(金)**

**豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・グリーンリーフのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
ミニトマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】  
水気をきった3.5cm角(35g)の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【グリーンリーフのコーン煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/7(土)**

**ころころチキン・きのこのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉

えのき茸  
キャベツ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【ころころチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【きのこのやわらかあえ】  
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、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だし汁でゆでる。