

# Cut Meal 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

**8/10(月)**

**牛丼・レタスと胡瓜のやわらかあえ**



**材料**  
牛コマ  
もやし

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。食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【レタスと胡瓜のやわらかあえ】  
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

**8/11(火)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱

キャベツ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【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強を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

**8/12(水)**

**豚しゃぶのトマトソースがけ・レタスと大根のサラダ・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
トマト

レタス又葉野菜  
大根

おかゆ

**作り方**  
【豚しゃぶのトマトソースがけ】  
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。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、豚肉にかける。

【レタスと大根のサラダ】  
食べやすく切ったレタス・大根各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

**8/13(木)**

**蒸し鶏・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉

ぶなしめじ  
ほうれん草  
玉葱

おかゆ

**作り方**  
【蒸し鶏】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【きのこ野菜のやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱、解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）各大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**8/14(金)**

**肉豆腐・白菜と大根の煮もの・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
豆腐

白菜  
大根

おかゆ

**作り方**  
【肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【白菜と大根の煮もの】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）、大根各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

**8/15(土)**

**材料**

**作り方**