


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

2/17(月)

豚肉ともやしのやわらか煮・二色あえ・おかゆ



材料

豚切り落とし肉
もやし

青菜
人参

おかゆ


作り方

【豚肉と野菜のやわらか煮】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ4を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。

2/18(火)

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強を、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜてかける。

【きのこ野菜のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱、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。

2/19(水)

豆腐ステーキ・キャベツのトマト煮・おかゆ



材料

＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

千切りキャベツ
トマト

おかゆ


作り方

【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐約35 g 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。しょうゆごく少々をかける。

【キャベツのトマト煮】
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強、食べやすく切った千切りキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

2/20(木)

玉葱のオムレツ風・サニーレタスと人参のやわらか煮・おかゆ



材料

卵
玉葱

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ


作り方

【玉葱のオムレツ風】
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【サニーレタスと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったサニーレタス・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

2/21(金)

くずし豆腐・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ



材料

豆腐

白菜
人参

おかゆ


作り方

【くずし豆腐】
3.5 c m角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【白菜と人参のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

2/22(土)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料

豚コマ
玉葱

キャベツ
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を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【二色あえ】
食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。