




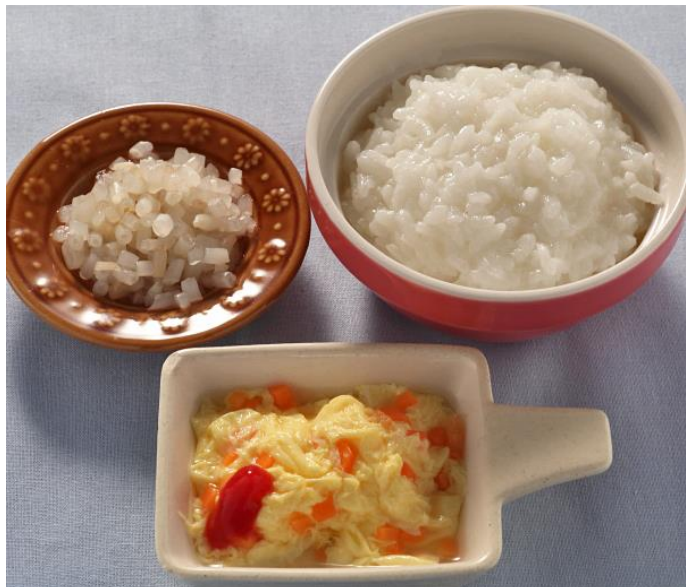
Cut Meal    離乳食の作り方（12～18ヶ月頃）


※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


2/24(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ  スパゲティ 人参 カーネルコーン  おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4、片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【スパゲティサラダ】 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、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

2/25(火)
鶏肉と玉葱のみそ煮・つぶしかぼちゃ・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱  かぼちゃ  おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4は軟らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。  【つぶしかぼちゃ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

2/26(水)
鶏肉と大根の煮もの・ほうれん草と人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 大根  ほうれん草 人参  おかゆ
作り方 【鶏肉と大根の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  【ほうれん草と人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったほうれん草（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をほうれん草と共に軟らかくなるまでゆでる。

2/27(木)
人参のオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ

材料 卵 人参  もやし  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。  【もやしのやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ5軟らかくなるまでゆでる。

2/28(金)
牛丼・やわらかレタス

材料 牛コマ 玉葱  レタス又葉野菜  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を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。  【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

2/29(土)
豆腐ステーキ・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐  白菜 人参  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。  【白菜と人参のやわらか煮】 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。