

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

3/2(月)

豚丼・えのきとチンゲン菜のやわらかあえ



材料
豚切り落とし肉
人参

えのき茸
チンゲン菜

おかゆ

作り方
【豚丼】
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。食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【えのきとチンゲン菜のやわらかあえ】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4・細かく刻んだえのき茸大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

3/3(火)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐約35g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。

【野菜の煮もの】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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る。

3/4(水)

鶏肉とブロッコリーのやわらか煮・コーンあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
ブロッコリー

もやし
ほうれん草
コーン

おかゆ

作り方
【鶏肉とブロッコリーのやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー大さじ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。

【コーンあえ】
食べやすく切ったもやし・ほうれん草（葉の部分）各大さじ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。

3/5(木)

くずし豆腐・チーズサラダ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

ナチュラルチーズ
サニーレタス又葉野菜
玉葱
人参
おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm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。

【チーズサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ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る。チーズ1つまみ強をまぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

3/6(金)

にら玉丼・もやしと人参のやわらか煮



材料
卵
にら
玉葱

もやし
人参

おかゆ

作り方
【にら玉丼】
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を軟らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ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る。

3/7(土)

蒸し鶏・キャベツとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

キャベツ
ミニトマト

おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、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。

【キャベツとミニトマトのやわらかあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コと共に軟らかくなるまでゆでる。