

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

3/23(月)
鶏丼・マカロニサラダ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 人参 マカロニ おかゆ
作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。 【マカロニサラダ】 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、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

3/24(火)
豚肉と白菜のレンジ蒸し・大根と人参の和風スープ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 白菜 大根 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4に片栗粉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。 【大根と人参の和風スープ】 食べやすく切った大根大さじ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、しょうゆごく少々を加える。

3/25(水)
2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ

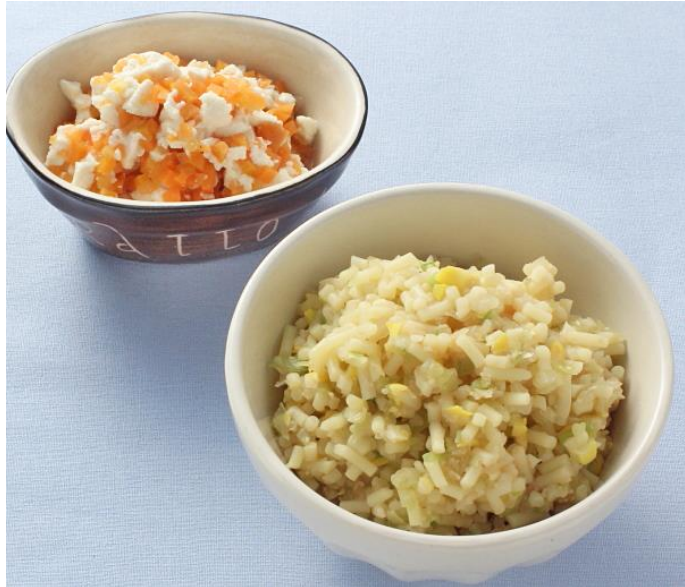
材料 水菜 カーネルコーン ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った水菜大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。 【焼きかぼちゃ】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

3/26(木)
牛肉と玉葱の煮もの・グリーンリーフと胡瓜のやわらかあえ・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【牛肉と玉葱の煮もの】 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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加えて更に煮る。 【グリーンリーフと胡瓜のやわらかあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

3/27(金)
にらたま丼・白菜ときこのやわらか煮

材料 卵 にら 玉葱 白菜 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【にらたま丼】 食べやすく切ったにら大さじ2、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、おかゆにのせる。 【白菜ときこのやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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。

3/28(土)
キャベツとコーンのスパゲティ・人参の白あえ風

材料 スパゲティ キャベツ カーネルコーン 粉チーズ 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐
作り方 【キャベツとコーンのスパゲティ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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5を軟らかくなるまでゆで、粉チーズ、ケチャップごく少々を加える。 【人参の白あえ風】 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。豆腐3.5 c m角を加えて更にゆで、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。