

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

3/30(月)

野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ



材料

鶏ひき肉
玉葱
人参

白菜

おかゆ

作り方

【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜のおかかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をかける。

3/31(火)

牛肉と水菜のレンジ蒸し・キャベツと太葱のみそ汁・おかゆ



材料

牛切り落とし肉
水菜

キャベツ
太葱

おかゆ

作り方

【牛肉と水菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強、食べやすく切った水菜大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツと太葱のみそ汁】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2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。

4/1(水)

しらす丼・ほうれん草と人参のおひたし



材料

静岡産釜揚げしらす

ほうれん草
人参

おかゆ

作り方

【しらす丼】
しらす大さじ1強を細かく刻み、軟らかくなるまでゆで、おかゆにのせる。

【ほうれん草と人参のおひたし】
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2強をほうれん草と共に軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

4/2(木)

サニーレタスとピーマンの卵とじ・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料

卵
サニーレタス又葉野菜
ピーマン

もやし

おかゆ

作り方

【サニーレタスとピーマンの卵とじ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

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

4/3(金)

ころころチキン・マカロニサラダ・おかゆ



材料

若鶏ムネ肉

シェルマカロニ
青菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方

【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【マカロニサラダ】
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。細かく刻んだコーン小さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ4、青菜を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

4/4(土)

肉うどん・レタスとわかめのやわらか煮



材料

ゆでうどん
豚コマ
キャベツ

レタス又葉野菜
乾燥カットわかめ

作り方

【肉うどん】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4、1cmの長さに切ったうどん大さじ5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。

【レタスとわかめのやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ4、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。