

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

4/13(月)

豚肉と野菜のミニ鍋・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のミニ鍋】
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・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

4/14(火)

ころころチキン・白菜とコーンのごまあえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

白菜
カーネルコーン
すりごま

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。

【白菜とコーンのごまあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、すりごまごく少々であえる。

4/15(水)

そぼろ牛じゃが・チーズサラダ・おかゆ



材料
牛ひき肉
じゃが芋

ナチュラルチーズ
サニーレタス又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【そぼろ牛じゃが】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【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、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。

4/16(木)

鶏肉と野菜のケチャップ煮・胡瓜と人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜
大根

ほうれん草
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【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を柔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柔らかくなるまでゆでる。

4/17(金)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・えのき汁・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
千切りキャベツ

青菜
えのき茸

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。

【えのき汁】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。
細かく刻んだえのき茸大さじ1強を青菜と共に柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

4/18(土)

豆腐ステーキ・かぼちゃとなすのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

かぼちゃ
なす

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。

【かぼちゃとなすのやわらか煮】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。