


## 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

4/20(月)

さけのソテー・お豆と野菜のケチャップ煮・おかゆ



材料  
三陸産養殖銀鮭

大豆水煮  
大根  
青菜


おかゆ

作り方  
【さけのソテー】  
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【お豆と野菜のケチャップ煮】  
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。食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、食べやすく切った大根大さじ4、青菜を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

4/21(火)

ねぎだれころころチキン・キャベツと胡瓜のおかかあえ・おかゆ



材料  
若鶏モモ肉  
太葱  
カーネルコーン

キャベツ  
胡瓜


おかゆ

作り方  
【ねぎだれころころチキン】  
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。食べやすく切った太葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。

【キャベツと胡瓜のおかかあえ】  
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々であえる。

4/22(水)

玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし



材料  
卵  
玉葱

白菜  
人参


おかゆ

作り方  
【玉葱の卵とじ丼】  
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【白菜と人参のおひたし】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5、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、しょうゆごく少々をかける。

4/23(木)

グリーンリーの白あえ風・アスパラとミニトマトのスープ・おかゆ



材料  
グリーンリーフ又葉野菜  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐

グリーンアスパラ  
ミニトマト


おかゆ

作り方  
【グリーンリーの白あえ風】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【アスパラとミニトマトのスープ】  
食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ3、皮、種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4を加える。

4/24(金)

人参のヨーグルトあえ・スパゲティサラダ・おかゆ



材料  
人参  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト


スパゲティ  
ブロッコリー  
キャベツ

作り方  
【人参のヨーグルトあえ】  
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、ヨーグルト大さじ4であえる。

【スパゲティサラダ】  
食べやすく切ったブロッコリー・キャベツ各大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を柔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。

4/25(土)

レタスオムレツ・太葱ともやしのみそ汁・おかゆ



材料  
卵  
レタス

太葱  
もやし

おかゆ

作り方  
【レタスオムレツ】  
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【太葱ともやしのみそ汁】  
食べやすく切った太葱大さじ2、食べやすく切ったもやし大さじ4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。