

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

6/1(月)

牛肉と野菜のやわらか煮・もやしと人参のスープ・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱
にら

もやし
人参

おかゆ

作り方
【牛肉と野菜のやわらか煮】
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、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。

【もやしと人参のスープ】
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強を柔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て煮る。

6/2(火)

キャベツのそぼろレンジ蒸し・水菜とコーンのおひたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
キャベツ
玉葱

水菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【キャベツのそぼろレンジ蒸し】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4にひき肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【水菜とコーンのおひたし】
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強を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

6/3(水)

豚丼・白菜のやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
もやし

白菜

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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔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。

【白菜のやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

6/4(木)

さわらのソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
さわら

かぼちゃ
人参

おかゆ

作り方
【さわらのソテー】
さわらの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で焼き、食べやすくほぐす。

【かぼちゃサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。

6/5(金)

きのこの卵とじ・レタスとトマトのサラダ・おかゆ



材料
卵
ぶなしめじ
太葱

レタス又葉野菜
トマト

おかゆ

作り方
【きのこの卵とじ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ2を柔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、十分に火を通す。

【レタスとトマトのサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

6/6(土)

わかめの温やっこ・キャベツとピーマンのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
乾燥カットわかめ

キャベツ
ピーマン

おかゆ

作り方
【わかめの温やっこ】
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻み、ゆでる。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、わかめをのせ、削り節少々をかける。

【キャベツとピーマンのやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。