


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

6/8(月)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスとコーンのスープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

レタス又葉野菜
カーネルコーン


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。

【レタスとコーンのスープ】
食べやすく切ったレタス大さじ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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

6/9(火)

さばのみそ煮・白菜と人参のおかかあえ・おかゆ



材料
さば

白菜人参


おかゆ

作り方
【さばのみそ煮】
さばは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取り、ゆでて、みそごく少々を加え、食べやすくほぐす。
※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。

【白菜と人参のおかかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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、削り節ごく少々である。

6/10(水)

豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
ミニトマト

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】
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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/11(木)

牛丼・わかめとトマトのあえもの



材料
牛コマ
玉葱

乾燥カットわかめ
トマト


おかゆ

作り方
【牛丼】
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を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【わかめとトマトのあえもの】
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、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強と共に柔らかくなるまでゆでる。

6/12(金)

白身魚のソテー・キャベツと人参の煮もの・おかゆ



材料
骨取りたら切身

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【白身魚のソテー】
たらは皮を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【キャベツと人参の煮もの】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

6/13(土)

蒸し鶏・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
レタス又葉野菜

かぼちゃ
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

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