


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

6/15(月)

ころころチキン ミニトマトソースがけ・レタスと玉葱のサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
ミニトマト

レタス又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【ころころチキン ミニトマトソースがけ】
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、すりつぶして鶏肉にかける。

【レタスと玉葱のサラダ】
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

6/16(火)

人参の卵とじ・白菜のコーン煮・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

白菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【人参の卵とじ】
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。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通す。

【白菜のコーン煮】
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る。

6/17(水)

豚丼・ひじきと大根の煮もの



材料
豚切り落とし肉
もやし

小芽ひじき
大根


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、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【ひじきと大根の煮もの】
水で戻したひじき大さじ1強、食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

6/18(木)

豚肉と玉葱のみそ煮・キャベツとピーマンのおかかあえ・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
ピーマン


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のみそ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。

【キャベツとピーマンのおかかあえ】
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、削り節ごく少々であえる。

6/19(金)

きのこオムレツ・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
ぶなしめじ

白菜
大根


おかゆ

作り方
【きのこオムレツ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【白菜と大根のやわらか煮】
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る。

6/20(土)

豆腐ステーキ・キャベツと人参のスープ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

キャベツ
人参

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。

【キャベツと人参のスープ】
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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。