


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

6/29(月)

牛肉とキャベツのレンジ蒸し・和風スープ・おかゆ



材料

牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用
キャベツ

玉葱
ぶなしめじ

おかゆ


作り方

【牛肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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。

【和風スープ】
食べやすく切った玉葱大さじ4、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。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

6/30(火)

白菜のヨーグルトあえ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料

白菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

もやし
人参

おかゆ


作り方

【白菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。

【もやしと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ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る。

7/1(水)

二色丼・キャベツと太葱のみそ汁



材料

人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

キャベツ
太葱

おかゆ


作り方

【二色丼】
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コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【キャベツと太葱のみそ汁】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

7/2(木)

くずし豆腐と野菜のとりみ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ



材料

豆腐
玉葱
人参

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ


作り方

【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、3.5cm角の豆腐を崩しながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとりみをつける。

【グリーンリーフのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

7/3(金)

白菜の卵とじ・胡瓜のおかかあえ・おかゆ



材料

卵
白菜

胡瓜

おかゆ


作り方

【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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。

【胡瓜のおかかあえ】
食べやすく切った胡瓜大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

7/4(土)

豆腐サラダ・玉葱とピーマンのやわらか煮・おかゆ



材料

乾燥カットわかめ
レタス又葉野菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

玉葱
ピーマン

おかゆ

作り方

【豆腐サラダ】
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻む。食べやすく切ったレタス大さじ4、わかめを柔らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。

【玉葱とピーマンのやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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。