

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)	6/30(火)	7/1(水)
牛肉とキャベツのレンジ蒸し・和風スープ・おかゆ 	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 	二色丼・キャベツと太葱のみそ汁 
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を軟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。	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を軟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強を軟らかくなるまでゆでる。	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強を軟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を軟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ろみ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ 	7/3(金) 白菜の卵とじ・胡瓜のおかかあえ・おかゆ 	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 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ろみ煮】 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軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【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を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。	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を軟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を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々である。	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 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、わかめを軟らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざつとつぶし、マヨネーズごく少々である。 【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を軟らかくなるまでゆでる。