


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

7/6(月)

豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱
ピーマン

キャベツ


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のケチャップ煮】
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、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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

7/7(火)

牛そぼろ丼・ごぼうサラダ



材料
牛ひき肉
人参

ごぼう
白菜


おかゆ

作り方
【牛そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。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。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【ごぼうサラダ】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/8(水)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

マカロニ
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。

【マカロニサラダ】
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、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ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。

7/9(木)

豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ



材料
豆腐

白菜
人参
大根


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。

【野菜汁】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。

7/10(金)

鶏肉とじゃが芋のおかか煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
じゃが芋
人参

もやし


おかゆ

作り方
【鶏肉とじゃが芋のおかか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、鶏肉、削り節ごく少々を加える。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

7/11(土)

大根の卵とじ・サニーレタスと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
大根

レタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【サニーレタスと人参のやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。