

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。 |