


## 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

7/20(月)

サーモンと野菜のみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ




材料  
骨取りサーモン切身  
白菜  
人参  
  
もやし  
  
おかゆ

作り方  
【サーモンと野菜のみそ煮】  
皮を取ったサーモン大さじ1強をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）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、サーモンを入れてほぐしながらさっと煮、みそごく少々を加える。  
  
【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。

7/21(火)

鶏肉のおろしあえ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ




材料  
若鶏コマ  
大根  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【鶏肉のおろしあえ】  
おろした大根大さじ3に、皮・脂の部分を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。  
  
【グリーンリーフと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、さとう・しょうゆごく少々を加える。

7/22(水)

めかじきのソテー・トマトのサラダ・おかゆ




材料  
めかじき一口カット  
  
トマト  
玉葱  
サニーレタス又葉野菜  
  
おかゆ

作り方  
【めかじきのソテー】  
めかじき大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。  
  
【トマトのサラダ】  
食べやすく切った玉葱・サニーレタス各大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/23(木)

玉葱の卵とじ丼・2色あえ




材料  
玉葱  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
卵  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【玉葱の卵とじ丼】  
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る。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【2色あえ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

7/24(金)

豆腐と白菜のとろみ煮・もやしとピーマンのおかかあえ・おかゆ



材料  
豆腐  
白菜  
  
もやし  
ピーマン  
  
おかゆ

作り方  
【豆腐と白菜のとろみ煮】  
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。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【もやしとピーマンのおかかあえ】  
食べやすく切ったもやし大さじ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。削り節ごく少々をあえる。

7/25(土)

レタスときのこのオムレツ・かぼちゃ茶巾・おかゆ



材料  
卵  
レタス又葉野菜  
ぶなしめじ  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

作り方  
【レタスときのこのオムレツ】  
食べやすく切ったレタス大さじ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。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。  
  
【かぼちゃ茶巾】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。