





## 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

7/27(月)
<b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・えのき汁・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ  ほうれん草 えのき茸  おかゆ
<b>作り方</b> 【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、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【えのき汁】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだえのき茸大さじ2をほうれん草と共に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。


7/28(火)
<b>鶏肉と玉葱のケチャップ煮・レタスとコーンのサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 玉葱  レタス又葉野菜 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> 【鶏肉と玉葱のケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。  【レタスとコーンのサラダ】 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。

7/29(水)
<b>くずし豆腐と玉葱のとりみ煮・きのこ白菜のやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  ぶなしめじ 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> 【くずし豆腐と玉葱のとりみ煮】 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、3.5cm角の豆腐を崩しながら加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。  【きのこ白菜のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4・細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/30(木)
<b>牛そぼろ丼・二色あえ</b>

<b>材料</b> 牛ひき肉 もやし  サニーレタス又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> 【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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  【二色あえ】 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。

7/31(金)
<b>ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ  キャベツ 人参 太葱  おかゆ
<b>作り方</b> 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。  【野菜のやわらか煮】 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、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る。

8/1(土)
<b>白菜の卵とじ・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 温泉卵 白菜  もやし 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> 【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。  【もやしと胡瓜のおひたし】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。