





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

8/24(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスのコーン煮・おかゆ

材料 豚コマ キャベツ 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】 脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。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、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【レタスのコーン煮】 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る。

8/25(火)
玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし

材料 卵 玉葱 白菜 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コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【白菜と人参のおひたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5、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、しょうゆごく少々をかける。

8/26(水)
豆腐ステーキ・三色あえ・おかゆ

材料 豆腐 ほうれん草 もやし 人参 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。しょうゆごく少々をかける。 【三色あえ】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切ったもやし大さじ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、ほうれん草を加える。

8/27(木)
牛肉と野菜の煮もの・やわらかサニーレタス・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【牛肉と野菜の煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。 【やわらかサニーレタス】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

8/28(金)
豚肉と野菜のとろみあえ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜 人参 もやし ピーマン おかゆ
作り方 【豚肉と野菜のとろみあえ】 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、豚肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【もやしとピーマンの煮もの】 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。

8/29(土)
そばろ親子丼・野菜汁

材料 鶏ひき肉 卵 白菜 大根 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【そばろ親子丼】 ひき肉小さじ2強をゆでる。溶き卵2/3コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【野菜汁】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ4、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、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。