

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

9/14(月)
豚汁・白菜のおひたし・おかゆ

材料 豚コマ 大根 人参 えのき茸 白菜 おかゆ
作り方 【豚汁】 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。食べやすく切った大根大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだえのき茸大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ5、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【白菜のおひたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

9/15(火)
もやしのオムレツ風・2色あえ・おかゆ

材料 卵 もやし キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【もやしのオムレツ風】 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。 【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。

9/16(水)
野菜のヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ

材料 白菜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 カーネルコーン
作り方 【野菜のヨーグルトあえ】 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る。ヨーグルト大さじ4をあえる。 【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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。

9/17(木)
豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】 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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。 【キャベツと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/18(金)
そばろ牛じゃが・わかめサラダ・おかゆ

材料 牛ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 レタス又葉野菜 乾燥カットわかめ
作り方 【そばろ牛じゃが】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋・玉葱各大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【わかめサラダ】 大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻む。食べやすく切ったレタス大さじ4、わかめを柔らかくなるまでゆでる。

9/19(土)
鶏肉と大根のおかか煮・グリーンリーフと人参のマヨあえ・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 【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加える。 【グリーンリーフと人参のマヨあえ】 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、マヨネーズごく少々をあえる。