


## 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

9/21(月)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスとコーンのスープ・おかゆ



材料  
豚切り落とし  
キャベツ

レタス又葉野菜  
人参  
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。

【レタスとコーンのスープ】  
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、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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

9/22(火)

豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料  
豆腐  
ミニトマト

グリーンリーフ又葉野菜  
玉葱


おかゆ

作り方  
【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】  
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。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/23(水)

野菜の卵とじ丼・わかめサラダ



材料  
玉葱  
ピーマン  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵


レタス又葉野菜  
乾燥カットわかめ

作り方  
【野菜の卵とじ丼】  
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1強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、おかゆにのせる。

【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。

9/24(木)

豚肉と白菜のやわらか煮・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料  
豚コマ  
白菜  
人参

もやし


おかゆ

作り方  
【豚肉と白菜のやわらか煮】  
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。豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおかかあえ】  
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。削り節ごく少々をあえる。

9/25(金)

ほうれん草オムレツ・二色あえ・おかゆ



材料  
卵  
ほうれん草

サニーレタス又葉野菜  
人参

おかゆ

作り方  
【ほうれん草オムレツ】  
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。溶き卵2/3コを混ぜ、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、ケチャップごく少々をかける。

【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。

9/26(土)

ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ



材料  
若鶏コマ

スパゲティ  
キャベツ  
玉葱

おかゆ

作り方  
【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。

【スパゲティサラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。