


# 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

**9/28(月)**

**ねぎだれごろごろチキン・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
太葱  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ねぎだれごろごろチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。食べやすく切った太葱大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。  
  
【キャベツと人参のみそ汁】  
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、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

**9/29(火)**

**牛肉ともやしの煮もの・お豆のサラダ・おかゆ**




**材料**  
牛切り落とし肉  
もやし  
ピーマン  
  
大豆水煮  
レタス又葉野菜カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉ともやしの煮もの】  
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。食べやすく切ったもやし大さじ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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【お豆のサラダ】  
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、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。

**9/30(水)**

**めかじきのソテー・野菜のおかかあえ・おかゆ**




**材料**  
めかじき切身  
  
大根  
人参  
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、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。  
  
【野菜のおかかあえ】  
食べやすく切った大根・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、削り節ごく少々をあえる。

**10/1(木)**

**白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
卵  
白菜  
  
もやし  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【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。  
  
【もやしと人参の煮もの】  
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

**10/2(金)**

**豚肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと胡瓜のマヨあえ・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
玉葱  
  
キャベツ  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ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。  
  
【キャベツと胡瓜のマヨあえ】  
食べやすく切ったキャベツ、胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**10/3(土)**

**野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
水菜  
玉葱  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の白あえ風】  
食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。  
  
【焼きかぼちゃ】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。