


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

10/5(月)

豚肉とピーマンのミニトマト煮・チンゲン菜ともやしのおかかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ピーマン
ミニトマト

チンゲン菜
もやし

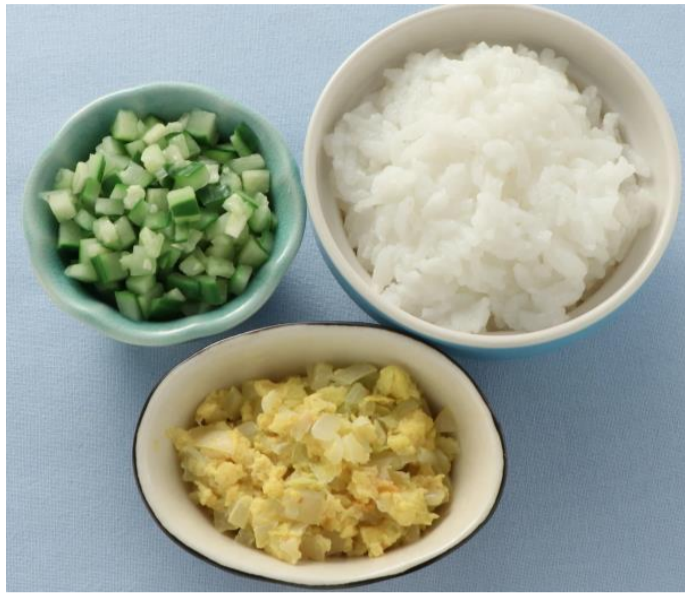
おかゆ

作り方
【豚肉とピーマンのミニトマト煮】
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。食べやすく切ったピーマン大さじ2、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて更に煮る。

【チンゲン菜ともやしのおかかあえ】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。削り節ごく少々であえる。

10/6(火)

野菜の卵とじ・やわらか胡瓜・おかゆ



材料
卵
白菜
玉葱

胡瓜


おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ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、十分に火を通す。

【やわらか胡瓜】
食べやすく切った胡瓜大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

10/7(水)

牛肉と野菜の煮もの・レタスとコーンのサラダ・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱
人参

レタス又葉野菜
カーネルコーン


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。

【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。

10/8(木)

蒸し鶏・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

キャベツ
人参
もやし


おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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、ほぐす。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ、もやし各大さじ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る。

10/9(金)

そぼろ豆腐・二色あえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
豆腐

白菜
人参


おかゆ

作り方
【そぼろ豆腐】
ひき肉大さじ1強に、2.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【二色あえ】
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。

10/10(土)

キャベたま丼・玉葱と人参のみそ汁



材料
卵
キャベツ

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【玉葱と人参のみそ汁】
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、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。