



## 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


10/26(月)
<b>豚丼・やわらか胡瓜</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 もやし ピーマン  胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚丼】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1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2を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。  <b>【やわらか胡瓜】</b> 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。


10/27(火)
<b>くずし豆腐・きのこ野菜スープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  サニーレタス又葉野菜 人参 ぶなしめじ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐】</b> 3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  <b>【きのこ野菜スープ】</b> 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、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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

10/28(水)
<b>野菜の卵とじ・レタスのミニトマト煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 キャベツ 人参  レタス又葉野菜 ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜の卵とじ】</b> 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。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  <b>【レタスのミニトマト煮】</b> 皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/29(木)
<b>鶏肉のなめこうどん・白菜と大根のやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> ゆでうどん 若鶏コマ なめこ  白菜 大根
<b>作り方</b> <b>【鶏肉のなめこうどん】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。水洗いし、細かく刻んだなめこ大さじ3、1cm長さに切ったうどん大さじ5と共に柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  <b>【白菜と大根のやわらかあえ】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/30(金)
<b>サーモンと水菜のくず煮・キャベツと玉葱の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 骨取りサーモン切身 水菜  キャベツ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【サーモンと水菜のくず煮】</b> 食べやすく切った水菜大さじ4をさっとゆでる。皮を取ったサーモン大さじ1強をそぎ取り、柔らかくなるまでゆで、水菜、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【キャベツと玉葱の煮びたし】</b> 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。

10/31(土)
<b>鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 玉葱  かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【パンプキンサラダ】</b> 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、グリーンリーフ各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。