





## 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


10/12(月)
<b>牛肉ごはん・二色あえ</b>

<b>材料</b> 牛切り落とし肉 白菜  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉ごはん】</b> 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。  <b>【二色あえ】</b> 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強を軟らかくなるまでゆでる。

10/13(火)
<b>ころころチキン・野菜スープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ  大根 キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン】</b> 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。  <b>【野菜スープ】</b> 食べやすく切った大根・キャベツ各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

10/14(水)
<b>玉葱の卵とじ・サニーレタスと人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 玉葱  サニーレタス又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱の卵とじ】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。  <b>【サニーレタスと人参のやわらか煮】</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強を軟らかくなるまでゆでる。

10/15(木)
<b>豆腐ステーキ・大根サラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  大根 人参 水菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐ステーキ】</b> 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。しょうゆごく少々をかける。  <b>【大根サラダ】</b> 食べやすく切った大根・水菜各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

10/16(金)
<b>豚肉とかぼちゃのケチャップ煮・やわらかレタス・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 かぼちゃ 玉葱  レタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とかぼちゃのケチャップ煮】</b> 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。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  <b>【やわらかレタス】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

10/17(土)
<b>野菜のそぼろみそ鍋・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚ひき肉 キャベツ もやし 人参 太葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜のそぼろみそ鍋】</b> 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、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそ少々を加えて煮る。