


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

10/19(月)

白身魚のソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
骨なし白糸だら

かぼちゃ
レタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【白身魚のソテー】
白糸だらは皮を取り、大さじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【かぼちゃサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切ったレタス各大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。

10/20(火)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ



材料
豚バラ薄切り肉
キャベツ

水菜
玉葱


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。

【水菜と玉葱の煮びたし】
食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

10/21(水)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
もやし
太葱
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
3.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ1強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

10/22(木)

玉葱のオムレツ風・二色あえ・おかゆ



材料
卵
玉葱

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【玉葱のオムレツ風】
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コを加え、十分に火を通し、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強を軟らかくなるまでゆでる。

10/23(金)

鶏肉と白菜のみそ煮・グリーンリーフとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
白菜

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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、鶏肉、みそごく少々を加える。

【グリーンリーフとミニトマトとのやわらかあえ】
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4と共に軟らかくなるまでゆでる。

10/24(土)

2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

もやし

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
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強を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【もやしのやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。