


# 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

**11/16(月)**

**野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
玉葱  
人参  
  
白菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のそぼろ煮】  
ひき肉大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【白菜のおかかあえ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

**11/17(火)**

**鶏肉と野菜のやわらか煮・わかめとレタスのスープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
キャベツ  
ピーマン  
  
乾燥カットわかめ  
レタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【わかめとレタスのスープ】  
大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1強、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、湯大さじ4を加える。

**11/18(水)**

**玉葱のヨーグルトあえ・ごぼうサラダ・おかゆ**




**材料**  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
ごぼう  
人参  
グリーンリーフ又葉野菜

**作り方**  
【玉葱のヨーグルトあえ】  
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。  
  
【ごぼうサラダ】  
細かく刻んだごぼう大さじ1強、細かく刻んだ人参大さじ2強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**11/19(木)**

**野菜の卵とじ丼・もやしのやわらか煮**



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

**作り方**  
【野菜の卵とじ丼】  
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【もやしのやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**11/20(金)**

**豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
  
キャベツ  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
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。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を共に柔らかくなるまでゆでる。

**11/21(土)**

**豚肉と白菜のレンジ蒸し・水菜ともやしのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
白菜  
  
水菜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）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。  
  
【水菜ともやしのやわらか煮】  
食べやすく切った水菜・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。