

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

11/23(月)

ねぎだれごろごろチキン・キャベツと胡瓜のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
太葱
カーネルコーン

キャベツ
胡瓜

おかゆ

作り方
【ねぎだれごろごろチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。食べやすく切った太葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。

【キャベツと胡瓜のおかかあえ】
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加える。

11/24(火)

大根の卵とじ・人参とオクラのトロミスープ・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

人参
オクラ

おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【人参とオクラのトロミスープ】
食べやすく切った人参大さじ2強、へたと種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1強を柔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て煮る。

11/25(水)

くずし豆腐の麻婆風・二色あえ・おかゆ



材料
豆腐
にら

ほうれん草
人参

おかゆ

作り方
【くずし豆腐の麻婆風】
食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、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。

【二色あえ】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2強をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。

11/26(木)

鶏肉と大根のやわらか煮・チンゲン菜ともやしのおひたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
大根

チンゲン菜
もやし

おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4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。

【チンゲン菜ともやしのおひたし】
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。

11/27(金)

豚肉と白菜のレンジ蒸し・レタスのトマト煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
白菜

レタス又葉野菜
トマト

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。

【レタスのトマト煮】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

11/28(土)

牛丼・温野菜サラダ



材料
牛切り落とし肉
玉葱

キャベツ
人参
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【牛丼】
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を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【温野菜サラダ】
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、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る。