


# 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

**11/30(月)**

**牛丼・温野菜サラダ**



**材料**  
牛コマ  
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。

**12/1(火)**

**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。

**12/2(水)**

**たまごうどん・わかめ葱サラダ**




**材料**  
温泉卵  
レンジ用うどん  
  
レタス又葉野菜  
太葱  
乾燥カットわかめ

**作り方**  
【たまごうどん】  
大人用でレンジ加熱したうどん大さじ5を1cm長さに切り、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。湯大さじ3、温泉卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【わかめ葱サラダ】  
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻む。食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ1強、わかめを柔らかくなるまでゆでる。

**12/3(木)**

**野菜の白あえ風・もやしのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
玉葱  
胡瓜  
  
もやし


**おかゆ**

**作り方**  
【野菜の白あえ風】  
食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【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。

**12/4(金)**

**ゆで鶏のサラダ・キャベツと人参のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
キャベツ  
人参


**おかゆ**

**作り方**  
【ゆで鶏のサラダ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでて、ほぐす。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、鶏肉とあえる。

【キャベツと人参のみそ汁】  
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、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

**12/5(土)**

**豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
豆腐  
白菜  
人参

**おかゆ**

**作り方**  
【豚肉と豆腐のミニ鍋】  
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。食べやすく切った2.5cm角の豆腐・白菜（葉の部分）大さじ4・人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ5、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。