

## 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

12/7(月)
<b>牛そぼろ丼・白菜と玉葱のやわらかあえ</b>

<b>材料</b> 牛ひき肉 人参  白菜 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛そぼろ丼】</b> ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  <b>【白菜と玉葱のやわらかあえ】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

12/8(火)
<b>くずし豆腐と水菜のとりみ煮・かぼちゃサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  かぼちゃ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】</b> 食べやすく切った水菜大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて柔らかくなるまでゆでる。  <b>【かぼちゃサラダ】</b> 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

12/9(水)
<b>豚肉とグリーンリーフのとりみあえ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜  もやし ピーマン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とグリーンリーフのとりみあえ】</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。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、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【もやしとピーマンの煮もの】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ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る。

12/10(木)
<b>さばのムニエル・温野菜サラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 骨取り国産さば切身  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さばのムニエル】</b> さばは皮を取り、大さじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、小麦粉をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。 <b>【温野菜サラダ】</b> 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。

12/11(金)
<b>白菜の卵とじ・二色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 白菜  もやし 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜の卵とじ】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）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。  <b>【二色あえ】</b> 食べやすく切った人参・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

12/12(土)
<b>お豆と野菜の煮もの・キャベツのヨーグルトサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 大豆水煮 サニーレタス又葉野菜 人参  キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト おかゆ
<b>作り方</b> <b>【お豆と野菜の煮もの】</b> 皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、食べやすく切ったサニーレタス・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。  <b>【キャベツのヨーグルトサラダ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。