


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

12/14(月)

豚肉と玉葱のレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

スパゲティ
キャベツ

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4、片栗粉1つまみを混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

12/15(火)

野菜オムレツ・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
玉葱
卵

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【やわらかかぼちゃ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

12/16(水)

蒸し鶏・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

ぶなしめじ
ほうれん草
もやし


おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【きのこ野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし、解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）各大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/17(木)

ころころチキン・白菜と人参のスープ・おかゆ



材料
若鶏コマ

白菜
人参


おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【白菜と人参のスープ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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、しょうゆごく少々を加えて煮る。

12/18(金)

洋風豚丼・キャベツとコーンのやわらか煮



材料
豚コマ
もやし

キャベツ
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【洋風豚丼】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮、おかゆにのせる。

【キャベツとコーンのやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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。

12/19(土)

めかじきのソテー・トマトのサラダ・おかゆ



材料
めかじき一口カット

トマト
胡瓜
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【めかじきのソテー】
めかじき大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【トマトのサラダ】
食べやすく切った胡瓜・サニーレタス各大さじ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。