


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

1/11(月)

牛肉ともやしの煮もの・グリーンリーフのおひたし・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
もやし
太葱

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

1/12(火)

豆腐とピーマンのとろみ煮・白菜と水菜のサラダ・おかゆ



材料
豆腐
ピーマン

白菜
水菜


おかゆ

作り方
【豆腐とピーマンのとろみ煮】
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。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【白菜と水菜のサラダ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・水菜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

1/13(水)

レタスの卵とじ丼・二色あえ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

もやし
ミニトマト


おかゆ

作り方
【レタスの卵とじ丼】
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【二色あえ】
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ4と共に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。

1/14(木)

豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ




材料
豚コマ
豆腐
白菜
大根

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。2.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、湯大さじ5、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

1/15(金)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・玉葱のコーン煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
かぼちゃ

玉葱
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【玉葱のコーン煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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。

1/16(土)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏コマ

キャベツ
玉葱
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。

【野菜スープ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。