



# 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


1/18(月)
<b>にら牛丼・もやしと人参のやわらかあえ</b>

<b>材料</b> 牛コマ にら  もやし 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【にら牛丼】</b> 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。食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。  <b>【もやしと人参のやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ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。

1/19(火)
<b>おかか豆腐・温野菜サラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  キャベツ 人参 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【おかか豆腐】</b> 3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  <b>【温野菜サラダ】</b> 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。

1/20(水)
<b>野菜のヨーグルトあえ・大根のミニトマト煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  大根 ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜のヨーグルトあえ】</b> 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、ヨーグルト大さじ4とあえる。  <b>【大根のミニトマト煮】</b> 食べやすく切った大根大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

1/21(木)
<b>豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜 もやし 太葱 ぶなしめじ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と野菜の小鍋風】</b> 3.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ1強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

1/22(金)
<b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスと玉葱のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし キャベツ  レタス又葉野菜 玉葱 むき枝豆  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ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。  <b>【レタスと玉葱のスープ】</b> 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4、薄皮を取り、細かく刻んだ枝豆小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

1/23(土)
<b>玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし</b>

<b>材料</b> 卵 玉葱  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱の卵とじ丼】</b> 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る。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  <b>【白菜と人参のおひたし】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5、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、しょうゆごく少々をかける。