


# 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

**1/25(月)**

**チキンのトマトソースがけ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
トマト

キャベツ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
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・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【キャベツと人参のやわらか煮】  
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強を軟らかくなるまでゆでる。

**1/26(火)**

**豚丼・ひじきと大根の煮もの**



**材料**  
豚切り落とし肉  
もやし

小芽ひじき  
大根


おかゆ

**作り方**  
【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を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【ひじきと大根の煮もの】  
水で戻したひじき大さじ1強、食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**1/27(水)**

**鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱

白菜  
人参


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のみそ煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。

【白菜と人参のやわらかあえ】  
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強を軟らかくなるまでゆでる。

**1/28(木)**

**キャベツの卵とじ・レタスと玉葱のサラダ・おかゆ**



**材料**  
卵  
キャベツ

レタス又葉野菜  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【キャベツの卵とじ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟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。

【レタスと玉葱のサラダ】  
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

**1/29(金)**

**豆腐サラダ・えのきと白菜のおひたし・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
乾燥カットわかめ  
水菜

えのき茸  
白菜


おかゆ

**作り方**  
【豆腐サラダ】  
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。食べやすく切った水菜大さじ4、わかめを軟らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

【えのきと白菜のおひたし】  
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。

**1/30(土)**

**豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し・もやしとにらのスープ・おかゆ**



**材料**  
豚バラ薄切り肉  
サニーレタス又葉野菜

もやし  
にら

おかゆ

**作り方**  
【豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【もやしとにらのスープ】  
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を軟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。