


# 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

**2/1(月)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
豚バラ薄切り肉  
キャベツ

人参  
太葱


おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
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。

【野菜のみそ汁】  
食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

**2/2(火)**

**白菜の卵とじ丼・サニーレタスのコーン煮**



**材料**  
白菜  
卵

サニーレタス又葉野菜  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【白菜の卵とじ丼】  
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、しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【サニーレタスのコーン煮】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

**2/3(水)**

**レタスとピーマンのオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
レタス又葉野菜  
ピーマン

もやし


おかゆ

**作り方**  
【レタスとピーマンのオムレツ風】  
食べやすく切ったレタス大さじ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。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【もやしのやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**2/4(木)**

**鶏肉と大根のおかか煮・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
大根

白菜  
人参


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のおかか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。

【二色あえ】  
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強を柔らかくなるまでゆでる。

**2/5(金)**

**温豚サラダ・もやしと人参のおひたし・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ

もやし  
人参


おかゆ

**作り方**  
【温豚サラダ】  
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。

【もやしと人参のおひたし】  
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。

**2/6(土)**

**野菜の白あえ風・やわらかかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
ミニトマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

かぼちゃ

おかゆ

**作り方**  
【野菜の白あえ風】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【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。