


## 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

2/22(月)  
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・大根と人参の和風スープ・おかゆ



材料  
豚切り落とし肉  
キャベツ  
  
大根  
人参  
  
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。  
  
【大根と人参の和風スープ】  
食べやすく切った大根大さじ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3、しょうゆごく少々を加える。


2/23(火)  
玉葱のオムレツ風・白菜のやわらか煮・おかゆ



材料  
卵  
玉葱  
  
白菜  
  
おかゆ

作り方  
【玉葱のオムレツ風】  
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、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【白菜のやわらか煮】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。


2/24(水)  
蒸し鶏・もやしとにらのおひたし・おかゆ



材料  
若鶏モモ肉  
玉葱  
  
もやし  
にら  
  
おかゆ

作り方  
【蒸し鶏】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、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分加熱する。  
  
【もやしとにらのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。削り節少々を散らす。

2/25(木)  
豚肉とチンゲン菜のとりみあえ・胡瓜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料  
豚コマ  
チンゲン菜  
  
胡瓜  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【豚肉とチンゲン菜のとりみあえ】  
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。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとりみをつける。  
  
【胡瓜と人参のやわらか煮】  
食べやすく切った胡瓜大さじ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。


2/26(金)  
そばろみそ丼・二色あえ



材料  
豚ひき肉  
もやし  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【そばろみそ丼】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）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、ひき肉、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとりみをつけ、おかゆにのせる。  
  
【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。

2/27(土)  
牛肉とキャベツの煮もの・わかめスープ・おかゆ



材料  
牛切り落とし肉  
キャベツ  
  
乾燥カットわかめ  
カーネルコーン  
  
おかゆ

作り方  
【牛肉とキャベツの煮もの】  
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。  
  
【わかめスープ】  
大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ・細かく刻んだコーン各小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3を加える。