


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

3/1(月)

肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【野菜のやわらか煮】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

3/2(火)

2色野菜のヨーグルトサラダ・白菜のケチャップ煮・おかゆ



材料
玉葱
水菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

白菜


おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4であえる。

【白菜のケチャップ煮】
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、ケチャップごく少々を加えて煮る。

3/3(水)

大根の卵とじ・キャベツのみそ汁・おかゆ



材料
卵
大根

キャベツ
玉葱

おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【キャベツのみそ汁】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

3/4(木)

牛そぼろ丼・レタスと胡瓜のやわらかあえ



材料
牛ひき肉
人参

レタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【牛そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【レタスと胡瓜のやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

3/5(金)

鶏肉と玉葱のみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

ごぼう
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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加えて煮る。

【根菜のあえもの】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、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。

3/6(土)

ころころチキン・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

かぼちゃ
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。

【パンプキンサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った玉葱各大さじ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てつぶし、マヨネーズごく少々であえる。