


# 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


**3/8(月)**  
**ころころチーズチキン・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
スライスチーズ  
  
レタス又葉野菜  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【ころころチーズチキン】  
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、チーズ1つまみ強をのせて溶かし、食べやすく切る。  
  
【レタスと玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。


**3/9(火)**  
**玉葱の卵とじ丼・白菜と人参のおひたし**



**材料**  
卵  
玉葱  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【玉葱の卵とじ丼】  
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。  
  
【白菜と人参のおひたし】  
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。


**3/10(水)**  
**豆腐ステーキ・大根サラダ・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
大根  
人参  
水菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。  
  
【大根サラダ】  
食べやすく切った大根・水菜各大さじ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る。


**3/11(木)**  
**牛肉と野菜の煮もの・グリーンリーフのおひたし・おかゆ**



**材料**  
牛切り落とし肉  
玉葱  
にら  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と野菜の煮もの】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【グリーンリーフのおひたし】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。


**3/12(金)**  
**豚汁・わかめサラダ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
乾燥カットわかめ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚汁】  
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・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ6、みそごく少々を加え、さっと煮る。  
  
【わかめサラダ】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ4、わかめを柔らかくなるまでゆでる。

**3/13(土)**  
**鶏肉と白菜のやわらか煮・2色あえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
白菜  
  
もやし  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と白菜のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【2色あえ】  
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。