


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

3/15(月)

さけのソテー・温野菜サラダ・おかゆ



材料
三陸産養殖銀鮭

白菜
人参
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【温野菜サラダ】
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、細かく刻んだコーン小さじ1強を共に軟らかくなるまでゆでる。

3/16(火)

豚肉と玉葱のみそ煮・キャベツとピーマンのおかかあえ・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
ピーマン


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のみそ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。

【キャベツとピーマンのおかかあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

3/17(水)

豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

水菜
人参
大根


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。

【野菜汁】
食べやすく切った水菜・大根各大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

3/18(木)

玉葱の卵とじ・マカロニサラダ・おかゆ



材料
卵
玉葱

マカロニ
レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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る。卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【マカロニサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

3/19(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと人参のケチャップ煮・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
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強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツと人参のケチャップ煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4・人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

3/20(土)

肉豆腐・えのきと野菜のおひたし・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐

えのき茸
白菜
太葱

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。

【えのきと野菜のおひたし】
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、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。