

# 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

**4/12(月)**

**鶏肉と野菜のやわらか煮・かぼちゃ茶巾・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト

かぼちゃ


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【かぼちゃ茶巾】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5をレンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。

**4/13(火)**

**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。

**4/14(水)**

**きのこオムレツ・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
ぶなしめじ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

白菜  
大根


おかゆ

**作り方**  
【きのこオムレツ】  
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3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。

【白菜と大根のやわらか煮】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**4/15(木)**

**温やっこの野菜あん・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
キャベツ

レタス又葉野菜  
玉葱

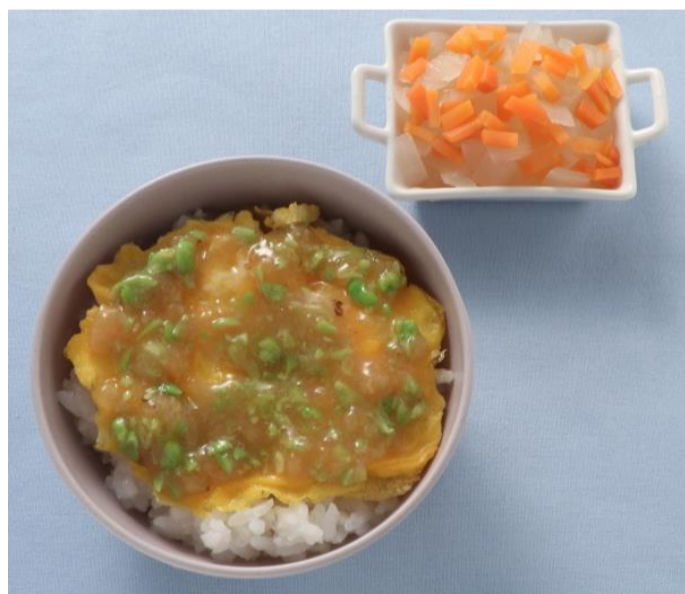
おかゆ

**作り方**  
【温やっこの野菜あん】  
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすく切る。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、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐にかける。

【二色あえ】  
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。

**4/16(金)**

**天津飯風・玉葱と人参のやわらか煮**



**材料**  
卵  
グリーンピース

玉葱  
人参


おかゆ

**作り方**  
【天津飯風】  
皮を取り、細かく刻んだグリーンピース小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ2、ケチャップごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵2/3コを少量の油で薄く焼き、おかゆにのせ、あんをかける。

【玉葱と人参のやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ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。

**4/17(土)**

**ころころチキン・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ

白菜  
玉葱  
トマト

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。

【野菜スープ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。