





## 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

4/19(月)
<b>牛丼・レタスとコーンのサラダ</b>

<b>材料</b> 牛コマ もやし  レタス又葉野菜 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛丼】</b> 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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。  <b>【レタスとコーンのサラダ】</b> 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強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

4/20(火)
<b>野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 鶏ひき肉 玉葱 人参  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜のそぼろ煮】</b> ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。  <b>【やわらかキャベツ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

4/21(水)
<b>さばのムニエル・きのここと野菜のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 骨取り国産さば切身  ぶなしめじ 白菜人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さばのムニエル】</b> さばは皮を取り、大さじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、小麦粉をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。  <b>【きのここと野菜のスープ】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、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。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

4/22(木)
<b>野菜のヨーグルトサラダ・二色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ ミントマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜のヨーグルトサラダ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミントマト1コを柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。  <b>【二色あえ】</b> 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

4/23(金)
<b>豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  チンゲン菜 人参 太葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐ステーキ】</b> 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。  <b>【野菜の煮もの】</b> 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/24(土)
<b>チーズオムレツ・大根のミニトマト煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> ナチュラルチーズ 卵  大根 ミントマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【チーズオムレツ】</b> チーズ1つまみ強に、溶き卵2/3コを加えてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。  <b>【大根のミニトマト煮】</b> 食べやすく切った大根大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。