

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)

牛丼・レタスとコーンのサラダ



材料
牛コマ
もやし

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【牛丼】
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を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【レタスとコーンのサラダ】
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強を軟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)

野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱
人参

キャベツ

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
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強を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

4/21(水)

さばのムニエル・きのこ野菜のスープ・おかゆ



材料
骨取り国産さば切身

ぶなしめじ
白菜人参

おかゆ

作り方
【さばのムニエル】
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。

【きのこ野菜のスープ】
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強を軟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)

野菜のヨーグルトサラダ・二色あえ・おかゆ



材料
キャベツ
ミニトマト
＜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

作り方
【野菜のヨーグルトサラダ】
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ニトマト1コを軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【二色あえ】
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

4/23(金)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

チンゲン菜
人参
太葱

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。

【野菜の煮もの】
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を軟らかくなるまでゆでる。

4/24(土)

チーズオムレツ・大根のミニトマト煮・おかゆ



材料
ナチュラルチーズ
卵

大根
ミニトマト

おかゆ

作り方
【チーズオムレツ】
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。

【大根のミニトマト煮】
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コを軟らかくなるまでゆでる。