


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

4/26(月)

牛たま丼・グリーンサラダ



材料
牛コマ
卵
玉葱
サニーレタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【牛たま丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2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る。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【グリーンサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

4/27(火)

ころころチキン・野菜のスープ・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
白菜
もやし
人参
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。

【野菜のスープ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ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4、しょうゆごく少々を加える。

4/28(水)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ




材料
豚コマ
玉葱
レタス又葉野菜
ミニトマト
おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【二色あえ】
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

4/29(木)

鶏肉と白菜のみそ煮・アスパラと玉葱のやわらかあえ・おかゆ




材料
若鶏コマ
白菜
グリーンアスパラ
玉葱
おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のみそ煮】
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を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。

【アスパラと玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ3、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。

4/30(金)

サーモンのおろしあえ・キャベツのコーン煮・おかゆ




材料
骨取りサーモン切身
大根
キャベツ
カーネルコーン
おかゆ

作り方
【サーモンのおろしあえ】
サーモン大さじ1強をそぎ取り、おろした大根大さじ4、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、ほぐす。

【キャベツのコーン煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。

5/1(土)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
サニーレタス又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【野菜のやわらか煮】
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。