

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

<p style="text-align: center;">5/3(月)</p> <hr/> <p>材料</p> <hr/> <p>作り方</p>	<p style="text-align: center;">5/4(火)</p> <hr/> <p>材料</p> <hr/> <p>作り方</p>	<p style="text-align: center;">5/5(水)</p> <hr/> <p>材料</p> <hr/> <p>作り方</p>
<p style="text-align: center;">5/6(木)</p> <p style="text-align: center;">蒸し鶏・マカロニサラダ・おかゆ</p>  <p>材料</p> <p>若鶏ムネ肉</p> <p>野菜マカロニサラダ キャベツ カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【蒸し鶏】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。</p> <p>【マカロニサラダ】 大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強、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強と共に軟らかくなるまでゆでる。マヨネーズごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;">5/7(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と白菜のやわらか煮・きのこのおかかあえ・おかゆ</p>  <p>材料</p> <p>豚コマ 白菜</p> <p>もやし ぶなしめじ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【豚肉と白菜のやわらか煮】 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【きのこのおかかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;">5/8(土)</p> <p style="text-align: center;">親子丼・グリーンリーのミニトマト煮</p>  <p>材料</p> <p>若鶏コマ 卵 玉葱</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【親子丼】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2強を食べやすく切り、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。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【グリーンリーのミニトマト煮】 皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>