

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

5/10(月)

牛肉とレタスのとろみあえ・もやしとミニトマトのやわらか煮・おかゆ



材料
牛コマ
レタス又葉野菜

もやし
ミニトマト

おかゆ

作り方
【牛肉とレタスのとろみあえ】
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしとミニトマトのやわらか煮】
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ4と共にを柔らかくなるまでゆでる。

5/11(火)

ころころチキン・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

かぼちゃ
グリーンリーフ又葉野菜
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。

【かぼちゃサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

5/12(水)

肉うどん・やわらかキャベツ



材料
レンジ用うどん
豚ひき肉
にら

キャベツ

作り方
【肉うどん】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったにら大さじ2、大人用でレンジ加熱し、1cm長さに切ったうどん大さじ5と共に柔らかくなるまでゆでる。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を柔らかくなるまでゆでる。

5/13(木)

鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
ぶなしめじ

白菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉ときのこの煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。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、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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。

5/14(金)

豚たま丼・キャベツと玉葱のおひたし



材料
豚切り落とし肉
卵

キャベツ
玉葱

おかゆ

作り方
【豚たま丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を混ぜ、溶き卵2/3コでとし、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【キャベツと玉葱のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

5/15(土)

玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

チンゲン菜
人参

おかゆ

作り方
【玉葱のヨーグルトあえ】
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。

【チンゲン菜と人参のやわらか煮】
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強を柔らかくなるまでゆでる。