

# 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を軟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と共にを軟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強を軟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と共に軟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を軟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を軟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強を軟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を軟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**



**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を軟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強を軟らかくなるまでゆでる。