





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


5/17(月)
鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ

材料 若鶏コマ チンゲン菜 人参 もやし おかゆ
作り方 【鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮】 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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

5/18(火)
ころころチーズチキン・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 スライスチーズ レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【ころころチーズチキン】 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、チーズ1つまみ強をのせて溶かし、食べやすく切る。 【レタスと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

5/19(水)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜の甘煮・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【野菜の甘煮】 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、さとうごく少々を加え、軟らかくなるまで煮る。

5/20(木)
レタスのオムレツ風・ほうれん草と人参のおひたし・おかゆ

材料 卵 レタス ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 【レタスのオムレツ風】 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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。 【ほうれん草と人参のおひたし】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2強をほうれん草と共に軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

5/21(金)
洋風豚丼・キャベツのコーンあえ

材料 豚切り落とし肉 ビーマン キャベツ カーネルコーン おかゆ
作り方 【洋風豚丼】 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。食べやすく切ったビーマン大さじ2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、おかゆにのせる。 【キャベツのコーンあえ】 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。

5/22(土)
牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 牛切り落とし肉 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【牛肉豆腐】 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。3.5cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。 【白菜と人参のやわらか煮】 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。