

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

5/24(月)

にらたま丼・白菜ときのこのやわらか煮



材料
卵
にら
玉葱

白菜
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【にらたま丼】
食べやすく切ったにら大さじ2、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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【白菜ときのこのやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、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る。

5/25(火)

めかじきのソテー・野菜のおかかあえ・おかゆ



材料
めかじき切身

大根
人参
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【めかじきのソテー】
めかじき大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【野菜のおかかあえ】
食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ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、削り節ごく少々をあえる。

5/26(水)

チキンのトマトソースがけ・白菜と水菜のサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
トマト

白菜
水菜

おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。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、鶏肉にかける。

【白菜と水菜のサラダ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・水菜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

5/27(木)

わかめの温やっこ・キャベツとピーマンのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
乾燥カットわかめ

キャベツ
ピーマン

おかゆ

作り方
【わかめの温やっこ】
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強を細かく刻み、ゆでる。3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、わかめをのせ、削り節少々をかける。

【キャベツとピーマンのやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

5/28(金)

牛肉とグリーンリーの煮もの・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜

かぼちゃ
胡瓜

おかゆ

作り方
【牛肉とグリーンリーの煮もの】
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【パンプキンサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

5/29(土)

2色野菜のヨーグルトあえ・やわらかサニーレタス・おかゆ



材料
キャベツ
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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、ヨーグルト大さじ4と混ぜ合わせる。

【やわらかサニーレタス】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。