

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

6/14(月)

野菜のおかかそぼろ煮・大根のとろとろ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
キャベツ
玉葱
人参
大根
おかゆ

作り方
【野菜のおかかそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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、ひき肉、削り節少々を加える。

【大根のとろとろ】
食べやすく切った大根大さじ5を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

6/15(火)

玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
玉葱
サニーレタス又葉野菜
ミニトマト
おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、軟らかくなるまでゆでる。

6/16(水)

鶏丼・野菜のやわらか煮



材料
若鶏コマ
もやし
白菜
ピーマン
おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4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て煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

6/17(木)

豚肉とグリーンリーフのとろみあえ・ひじきと大根の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜
小芽ひじき
大根
おかゆ

作り方
【豚肉とグリーンリーフのとろみあえ】
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【ひじきと大根の煮もの】
大人用で水につけて戻したひじき大さじ1強、食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

6/18(金)

豆腐ステーキ・野菜のおかかあえ・おかゆ



材料
豆腐
白菜
もやし
おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。

【野菜のおかかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

6/19(土)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・わかめスープ・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ
乾燥カットわかめ
人参
おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。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、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【わかめスープ】
大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1強、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、湯大さじ4を加える。