


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

6/21(月)

牛しゃぶサラダ・大根と人参の和風スープ・おかゆ



材料
牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用
レタス又葉野菜
トマト

大根
人参


おかゆ

作り方
【牛しゃぶサラダ】
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、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共に盛る。

【大根と人参の和風スープ】
食べやすく切った大根大さじ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、湯大さじ4、しょうごぐ少々を加える。

6/22(火)

そばろ親子丼・水菜と人参の煮びたし



材料
鶏ひき肉
卵
玉葱

水菜
人参


おかゆ

作り方
【そばろ親子丼】
ひき肉小さじ2強をゆでる。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。ひき肉、さとう・しょうごぐ少々を加え、溶き卵2/3でとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【水菜と人参の煮びたし】
食べやすく切った水菜大さじ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。

6/23(水)

豚肉とレタスのやわらか煮・胡瓜と玉葱のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス

胡瓜
玉葱

おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのやわらか煮】
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を食べやすく切り、柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【胡瓜と玉葱のあえもの】
食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/24(木)

ころころチキン・マカロニサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

シェルマカロニ
ほうれん草
カーネルコーン


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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【マカロニサラダ】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだコーン小さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強、ほうれん草を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

6/25(金)

豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ



材料
豆腐
ミントマト

もやし
ピーマン


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】
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。ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【もやしとピーマンの煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

6/26(土)

野菜オムレツ・玉葱のコーンあえ・おかゆ



材料
キャベツ
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

玉葱
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
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る。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【玉葱のコーンあえ】
食べやすく切った玉葱大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。