

## 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

**6/28(月)**

**豚肉と玉葱のやわらか煮・スパゲティサラダ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

スパゲティ  
レタス又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のやわらか煮】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【スパゲティサラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

**6/29(火)**

**野菜のそぼろ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
大根  
人参

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【野菜のそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1強をゆでる。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強を軟らかくなるまでゆで、ひき肉・しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフのおひたし】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

**6/30(水)**

**くずし豆腐のトマト麻婆風・白菜と人参のおひたし・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
トマト

白菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐のトマト麻婆風】  
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながら煮、トマト、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【白菜と人参のおひたし】  
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。

**7/1(木)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・根菜汁・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
玉葱

ごぼう  
人参

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。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、鶏肉を加えて混ぜる。

【根菜汁】  
細かく刻んだごぼう大さじ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、みそごく少々を加えて煮る。

**7/2(金)**

**野菜の卵とじ・大根のとろとろ・おかゆ**



**材料**  
卵  
キャベツ  
ピーマン

大根

おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ】  
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を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【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。

**7/3(土)**

**牛丼・かぼちゃと人参のやわらか煮**



**材料**  
牛コマ  
玉葱

かぼちゃ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【牛丼】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【かぼちゃと人参のやわらか煮】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。