


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

7/19(月)

豚肉と野菜の煮もの・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
白菜
人参

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜の煮もの】
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強を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【やわらかグリーンリーフ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

7/20(火)

キャベツオムレツ・玉葱のコーンあえ・おかゆ



材料
卵
キャベツ

玉葱
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【キャベツオムレツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

7/21(水)

豚丼・わかめと白菜のおかかあえ



材料
豚コマ
太葱

乾燥カットわかめ
白菜


おかゆ

作り方
【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。食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【わかめと白菜のおかかあえ】
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、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4と共に柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

7/22(木)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

玉葱
人参


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。

【野菜スープ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

7/23(金)

ツナとほうれん草のスパゲティ・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし



材料
スパゲティ
まぐろ油漬缶
ほうれん草


グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜

作り方
【ツナとほうれん草のスパゲティ】
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。湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。ほうれん草、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。

【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/24(土)

牛肉とキャベツのレンジ蒸し・和風スープ・おかゆ



材料
牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用
キャベツ

玉葱
トマト

おかゆ

作り方
【牛肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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。

【和風スープ】
食べやすく切った玉葱大さじ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る。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。