


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

7/26(月)

牛そぼろ丼・白菜と玉葱のやわらかあえ



材料
牛ひき肉
人参

白菜
玉葱


おかゆ

作り方
【牛そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。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。ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【白菜と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/27(火)

豚肉とチンゲン菜のとりみあえ・胡瓜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚コマ
チンゲン菜

胡瓜
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とチンゲン菜のとりみあえ】
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。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、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る。

【胡瓜と人参のやわらか煮】
食べやすく切った胡瓜大さじ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。

7/28(水)

ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

大根
人参


おかゆ

作り方
【ゆで鶏のおかかのせ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。削り節をのせる。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/29(木)

天津飯風・玉葱と人参のやわらか煮



材料
卵
グリーンピース

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【天津飯風】
皮を取り、細かく刻んだグリーンピース小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ2、ケチャップごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵2/3コを少量の油で薄く焼き、おかゆにのせ、あんをかける。

【玉葱と人参のやわらか煮】
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。

7/30(金)

豚肉とかぼちゃのみそ煮・やわらかレタス・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】
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。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。

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

7/31(土)

野菜のそぼろ煮・ころころ大根・おかゆ



材料
鶏ひき肉
キャベツ
玉葱

大根

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。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【ころころ大根】
食べやすく切った大根大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。