


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

8/2(月)

さけのソテー・温野菜サラダ・おかゆ



材料
三陸産養殖銀鮭

キャベツ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【温野菜サラダ】
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強を共に軟らかくなるまでゆでる。

8/3(火)

チーズオムレツ・ほうれん草と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
ナチュラルチーズ
温泉卵

ほうれん草
玉葱


おかゆ

作り方
【チーズオムレツ】
温泉卵2/3コにチーズ1つまみ強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

【ほうれん草と玉葱のやわらか煮】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4、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。

8/4(水)

牛肉とグリーンリーの煮もの・もやしとわかめのおかかあえ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜

もやし
乾燥カットわかめ


おかゆ

作り方
【牛肉とグリーンリーの煮もの】
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしとわかめのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をかける。

8/5(木)

白菜の卵とじ・水菜と人参の煮びたし・おかゆ



材料
白菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

水菜
人参


おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【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強を軟らかくなるまでゆでる。

8/6(金)

ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏コマ

キャベツ
人参
ぶなしめじ


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、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜のやわらか煮】
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、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

8/7(土)

豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐
白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐のミニ鍋】
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2.5cm角の豆腐・白菜（葉の部分）大さじ4・人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ5、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。