





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

8/9(月)
牛丼・レタスと胡瓜のやわらかあえ

材料 牛コマ もやし レタス又葉野菜 胡瓜 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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【レタスと胡瓜のやわらかあえ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/10(火)
豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ

材料 豚コマ 玉葱 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。 【白菜と人参のおひたし】 食べやすく切った白菜大さじ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。

8/11(水)
鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。 【二色あえ】 食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/12(木)
豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 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。 【野菜汁】 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、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

8/13(金)
ツナのサラダうどん・もやしとキャベツの煮もの

材料 レンジ用うどん まぐる油漬缶 胡瓜 カーネルコーン もやし キャベツ
作り方 【ツナのサラダうどん】 大人用でレンジ加熱し、1cmの長さに切ったうどん大さじ5を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。湯をかけて油を洗い流したまぐる油漬大さじ1強、食べやすく切った胡瓜大さじ4、細かく刻んだコーン大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、うどんにのせる。 【もやしとキャベツの煮もの】 食べやすく切ったもやし・キャベツ各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/14(土)
豚しゃぶのトマトソースがけ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 トマト レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豚しゃぶのトマトソースがけ】 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・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。 【レタスと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。