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

8/16(月)

めかじきのソテー・二色あえ・おかゆ



材料

めかじき切身

キャベツ 人参

おかゆ

作り方

【めかじきのソテー】

めかじき大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の 油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【二色あえ】

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強を軟らかくなるまでゆでる。 8/17(火)

ころころチキン・玉葱の卵とじ・おかゆ



材料

若鶏モモ肉

卵 玉葱

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、

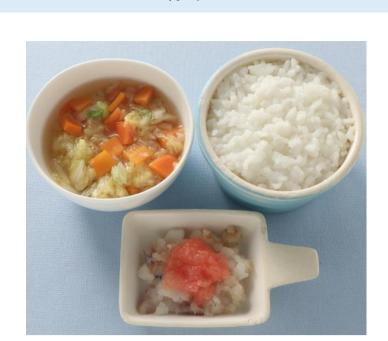
少量の油で焼き、食べやすく切る。

【玉葱の卵とじ】

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。 溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

8/18(水)

白身魚のソテー トマトソースがけ・野菜のスープ・お かゆ



材料

骨取りたら切身 トマト

白菜 人参

おかゆ

【白身魚のソテー トマトソースがけ】

たらは皮を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で焼き、食べやすい大きさにほぐす。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、魚にかける。

【野菜のスープ】

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。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

8/19(木)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスと人参のやわらか 煮・おかゆ



材料

豚切り落とし肉 キャベツ

レタス又葉野菜

人参

おかゆ

作り方

【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】

脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ4・片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【レタスと人参のやわらか煮】

食べやすく切ったレタス大さじ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。 8/20(金)

牛そぼろ丼・グリーンリーフとミニトマトのお浸し



材料

牛ひき肉 もやし

グリーンリーフ又葉野菜

ミニトマト

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。食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【グリーンリーフとミニトマトのお浸し】

ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったグリーン リーフ大さじ4と共に軟らかくなるまでゆで、削り節*ご*く 少々を振る。 8/21(土)

くずし豆腐と水菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ



材料 豆腐

水菜

じゃが芋

おかゆ

作り方

【くずし豆腐と水菜の煮もの】

食べやすく切った水菜大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐をくずしながらゆで、水菜を加えて軟らかくなるまでゆでる。

【じゃが芋のおやき】

食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を軟らかくなるまでゆで、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。