


## 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

**作り方**  
【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。