




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


9/13(月)
豚肉と白菜のやわらか煮・もやしのおかかあえ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 白菜 人参 もやし おかゆ
作り方 【豚肉と白菜のやわらか煮】 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る。豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【もやしのおかかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。削り節ごく少々をあえる。


9/14(火)
豆腐サラダ・ほうれん草と玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 レタス又葉野菜 ほうれん草 玉葱 おかゆ
作り方 【豆腐サラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。 【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）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/15(水)
ミートライス・サニーレタスのコーン煮

材料 牛豚ひき肉 玉葱 サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【ミートライス】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。 【サニーレタスのコーン煮】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

9/16(木)
豚汁・白菜のおひたし・おかゆ

材料 豚コマ 大根 人参 えのき茸 白菜 おかゆ
作り方 【豚汁】 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。食べやすく切った大根大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだえのき茸大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ5、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【白菜のおひたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

9/17(金)
ころころチキン・2色あえ・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼く。 【2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強を柔らかくなるまでゆでる。

9/18(土)
人参のオムレツ風・グリーンリーフのトマト煮・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【人参のオムレツ風】 食べやすく切った人参大さじ4を柔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。 【グリーンリーフのトマト煮】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。