


# 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

**9/20(月)**

**鶏肉のみそ風味鍋・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ肉  
豆腐  
白菜  
太葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉のみそ風味鍋】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ小さじ2強をゆでる。2.5cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、みそごく少々を加えて煮る。  
  
※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。

**9/21(火)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【グリーンリーフと人参のマヨあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

**9/22(水)**

**ころころチキン・サニーレタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
  
サニーレタス又葉野菜  
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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。  
  
【サニーレタスと玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**9/23(木)**

**野菜のおかかそぼろ煮・大根のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
白菜  
玉葱  
  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のおかかそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、削り節少々を加える。  
  
【大根のやわらか煮】  
食べやすく切った大根大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**9/24(金)**

**牛肉と野菜の煮もの・やわらかレタス・おかゆ**




**材料**  
牛コマ  
玉葱  
人参  
  
レタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と野菜の煮もの】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【やわらかレタス】  
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**9/25(土)**

**野菜オムレツ・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
卵  
キャベツ  
  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜オムレツ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【二色あえ】  
食べやすく切った玉葱大さじ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。