


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

10/11(月)

牛肉ごはん・二色あえ



材料
牛切り落とし肉
白菜

グリーンリーフ又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【牛肉ごはん】
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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【二色あえ】
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強を軟らかくなるまでゆでる。

10/12(火)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・やわらかレタス・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

レタス又葉野菜


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を軟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。

【やわらかレタス】
食べやすく切ったレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

10/13(水)

肉豆腐・キャベツと人参のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
豆腐

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【キャベツと人参のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5、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。

10/14(木)

大根の卵とじ・人参と水菜のスープ・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

人参
水菜


おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ4を軟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。

【人参と水菜のスープ】
食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った水菜大さじ4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て煮る。

10/15(金)

蒸し鶏・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

ほうれん草
もやし
人参


おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし、解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）各大さじ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。

10/16(土)

豆腐ステーキ・マカロニサラダ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

野菜マカロニクルル
サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまがし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。

【マカロニサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強と共に、軟らかくなるまでゆでる。マヨネーズごく少々であえる。