


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

10/18(月)

牛肉とキャベツの煮もの・レタスと胡瓜のサラダ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
キャベツ

レタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【牛肉とキャベツの煮もの】
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。
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。

【レタスと胡瓜のサラダ】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

10/19(火)

玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
玉葱

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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る。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。

10/20(水)

豚肉とチンゲン菜のとりみあえ・ピーマンと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
チンゲン菜

ピーマン
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とチンゲン菜のとりみあえ】
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。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【ピーマンと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったピーマン大さじ2、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。

10/21(木)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

レタス
グリーンアスパラ
カーネルコーン

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。

【野菜スープ】
食べやすく切ったレタス・皮をむき、食べやすく切ったグリーンアスパラ各大さじ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。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

10/22(金)

くずし豆腐・白菜とにんじんのやわらかあえ・おかゆ



材料
豆腐

白菜
人参


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【白菜と人参のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4・人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

10/23(土)

キャベたま丼・玉葱と人参のみそ汁



材料
卵
キャベツ

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【玉葱と人参のみそ汁】
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、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。