


# 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

**11/1(月)**

**そばろ親子丼・野菜のみそ汁・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
卵  
  
白菜  
人参  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【そばろ親子丼】  
ひき肉小さじ2強をゆでる。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30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。  
  
【野菜のみそ汁】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ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、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

**11/2(火)**

**牛肉と野菜の煮もの・やわらかサニーレタス・おかゆ**




**材料**  
牛コマ  
玉葱  
人参  
  
サニーレタス又葉野菜  
  
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強を軟らかくなるまでゆで、牛肉を加える。  
  
【やわらかサニーレタス】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

**11/3(水)**

**鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
チンゲン菜  
人参  
  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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、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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【もやしのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

**11/4(木)**

**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・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。

**11/5(金)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
キャベツ  
  
もやし  
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に、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。  
  
【二色あえ】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った人参2強を軟らかくなるまでゆでる。

**11/6(土)**

**レタスのオムレツ風・玉葱とピーマンの煮もの・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
レタス又葉野菜  
  
玉葱  
ピーマン  
  
おかゆ

**作り方**  
【レタスのオムレツ風】  
食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【玉葱とピーマンの煮もの】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。