


# 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

**11/8(月)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ

マカロニ  
人参  
カーネルコーン


**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。

【マカロニサラダ】  
食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだコーン小さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

**11/9(火)**

**くずし豆腐と野菜のみそ煮・サニーレタスのおひたし・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
人参  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐

サニーレタス又葉野菜


**おかゆ**

**作り方**  
【くずし豆腐と野菜のみそ煮】  
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、3.5cm角の豆腐を崩しながら加えて軟らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

【サニーレタスのおひたし】  
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、しょうゆごく少々をかける。

**11/10(水)**

**ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉

水菜  
玉葱  
もやし


**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。

【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切った水菜・玉葱・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

**11/11(木)**

**ポークケチャップ・キャベツとコーンのスープ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
玉葱

キャベツ  
カーネルコーン


**おかゆ**

**作り方**  
【ポークケチャップ】  
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。

【キャベツとコーンのスープ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、水大さじ4を加える。

**11/12(金)**

**レタスの卵とじ丼・大根と人参の煮もの**



**材料**  
レタス  
卵

大根  
人参


**おかゆ**

**作り方**  
【レタスの卵とじ丼】  
食べやすく切ったレタス大さじ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、おかゆのにせる。

【大根と人参の煮もの】  
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強を軟らかくなるまでゆでる。

**11/13(土)**

**豚しゃぶ鍋風・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
豆腐  
白菜  
人参  
太葱

**おかゆ**

**作り方**  
【豚しゃぶ鍋風】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ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2を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。