

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

<p style="text-align: center;">11/22(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 人参 もやし おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と野菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">11/23(火)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・野菜のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 白菜 人参 カーネルコーン おかゆ</p> <p>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。 【野菜のみそ汁】 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、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、湯大さじ4、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">11/24(水)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐の麻婆風・ほうれん草と大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 にら ほうれん草 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。35gの豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【ほうれん草と大根のやわらか煮】 解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った大根大さじ4をほうれん草と共に軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">11/25(木)</p> <p style="text-align: center;">人参のオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 もやし おかゆ おかゆ</p> <p>作り方 【人参のオムレツ風】 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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【もやしのやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/26(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と白菜のレンジ蒸し・レタスの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 白菜 レタス又葉野菜 オクラ おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）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。 【レタスの煮もの】 食べやすく切ったレタス大さじ4、へたと種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/27(土)</p> <p style="text-align: center;">牛丼・温野菜サラダ</p>  <p>材料 牛切り落とし肉 玉葱 キャベツ 人参 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【牛丼】 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を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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強を軟らかくなるまでゆでる。</p>