


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

11/29(月)

肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐

キャベツ
玉葱


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。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

11/30(火)

鶏肉と大根のおかか煮・ほうれん草と人参のマヨあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
大根

ほうれん草
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のおかか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。

【ほうれん草と人参のマヨあえ】
解凍し、食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、ほうれん草、マヨネーズごく少々であえる。

12/1(水)

牛そぼろ丼・二色あえ



材料
牛ひき肉
もやし

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【牛そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【二色あえ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

12/2(木)

豆腐ステーキ・野菜スープ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

水菜
玉葱
カーネルコーン


おかゆ

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

【野菜スープ】
食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

12/3(金)

もやしのオムレツ風・キャベツと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
もやし

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【もやしのオムレツ風】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔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。

【キャベツと人参のやわらかあえ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

12/4(土)

鶏肉のみそ風味鍋・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
白菜
人参
太葱
にら
えのき茸

おかゆ

作り方
【鶏肉のみそ風味鍋】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。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・にら・太葱各大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、みそごく少々を加えて煮る。