

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

12/6(月)

牛肉の卵とじ・グリーンサラダ・おかゆ



材料
牛コマ
卵
玉葱

レタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【牛肉の卵とじ】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。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、牛肉を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【グリーンサラダ】
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る。

12/7(火)

豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

大根
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3.5cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【大根と人参のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ4、人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

12/8(水)

めかじきのソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
めかじき一口カット

かぼちゃ
玉葱
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【めかじきのソテー】
めかじき大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【かぼちゃサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・玉葱・グリーンリーフ各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

12/9(木)

親子丼・水菜ともやしのやわらかあえ



材料
若鶏モモ角切り肉
卵
玉葱

水菜
もやし

おかゆ

作り方
【親子丼】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【水菜ともやしのやわらかあえ】
食べやすく切った水菜・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

12/10(金)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏コマ

キャベツ
玉葱
人参


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】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

12/11(土)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のお浸し・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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を柔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。

【白菜と人参のお浸し】
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強を柔らかくなるまでゆでる。