

# 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

**12/13(月)**

**鶏肉と野菜のみそ煮・レタスのお浸し・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
玉葱  
ピーマン

レタス又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜のみそ煮】  
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、鶏肉、みそごく少々を加える。

【レタスのお浸し】  
食べやすく切ったレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

**12/14(火)**

**キャベツのヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ**



**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
ヨーグルト

玉葱  
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
【キャベツのヨーグルトあえ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【玉葱のコーン煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ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る。

**12/15(水)**

**レンジでチャーハン風・二色あえ**



**材料**  
卵  
太葱

白菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【レンジでチャーハン風】  
細かく刻んだ太葱大さじ2を、溶き卵2/3コと共におかゆに混ぜる。ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約2分30秒加熱し、十分に火を通す。

【二色あえ】  
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。

**12/16(木)**

**鶏肉と大根のやわらか煮・チンゲン菜と人参のマヨあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
大根

チンゲン菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて煮る。

【チンゲン菜と人参のマヨあえ】  
食べやすく切ったチンゲン菜（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。食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、チンゲン菜、マヨネーズごく少々であえる。

**12/17(金)**

**玉葱のオムレツ風・グリーンリーフとアスパラのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

グリーンリーフ又葉野菜  
グリーンアスパラ

おかゆ

**作り方**  
【玉葱のオムレツ風】  
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。

【グリーンリーフとアスパラのやわらか煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**12/18(土)**

**肉豆腐・キャベツと人参のお浸し・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
豆腐

キャベツ  
人参

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。

【キャベツと人参のお浸し】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ5、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。