

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

12/20(月)

豚肉とレタスのとろみあえ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

もやし
ピーマン

おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのとろみあえ】
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、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。

【もやしとピーマンの煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/21(火)

さけのソテー・温野菜サラダ・おかゆ



材料
三陸産養殖銀鮭

キャベツ
玉葱
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を共に柔らかくなるまでゆでる。

12/22(水)

二色丼・もやしと太葱のみそ汁



材料
卵
人参

もやし
太葱

おかゆ

作り方
【二色丼】
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。溶き卵2/3を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしと太葱のみそ汁】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

12/23(木)

牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
豆腐

白菜
人参

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
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。3.5cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮る。

【白菜と人参のやわらか煮】
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。

12/24(金)

ナポリタン風・ヨーグルトサラダ



材料
スパゲティ
玉葱
ピーマン

レタス
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

おかゆ

作り方
【ナポリタン風】
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、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。

【ヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

12/25(土)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

かぼちゃ
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【パンプキンサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、グリーンリーフ各大さじ4柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。