


# 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。