


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

7/5(月)

豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱
ピーマン

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のケチャップ煮】
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、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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【やわらかグリーンリーフ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

7/6(火)

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
人参
にら


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大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切ったにら大さじ1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。

7/7(水)

肉そうめん・二色あえ



材料
そうめん
鶏ひき肉


レタス又葉野菜
玉葱

作り方
【肉そうめん】
ひき肉大さじ1強をゆでる。大人用でゆで、食べやすく切ったそうめん大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/8(木)

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を柔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強を柔らかくなるまでゆでる。

7/9(金)

けんちん汁・白菜のおひたし・おかゆ



材料
豆腐
人参

白菜


おかゆ

作り方
【けんちん汁】
食べやすく切った人参大さじ2強、3.5cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【白菜のおひたし】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

7/10(土)

牛肉の卵とじ・レタスとミニトマトのやわらか煮



材料
牛切り落とし肉
卵
ぶなしめじ

レタス又葉野菜
ミニトマト

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大さじ1強をゆでる。細かく刻んだぶなしめじ大さじ3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。

【レタスとミニトマトのやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。