


プチママ 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

8/10(月)

ころころチーズチキン・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
ナチュラルチーズ

キャベツ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【ころころチーズチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。

【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、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。

8/11(火)

ツナじゃが茶巾・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
まぐろ油漬缶
じゃが芋

大根
人参

おかゆ

作り方
【ツナじゃが茶巾】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆでてつぶす。湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1強を加えて混ぜ、2等分にしてラップに包んで茶巾に絞る。

【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、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。

8/12(水)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・レタスのコーン煮・おかゆ



材料
豆腐
トマト

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
水気をきった豆腐約35g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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【レタスのコーン煮】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

8/13(木)

玉葱の卵とじ丼・やわらかキャベツ



材料
卵
玉葱

キャベツ


おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ丼】
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。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

8/14(金)

豚丼・さつま芋と枝豆のやわらかあえ



材料
豚切り落とし肉

さつま芋
むき枝豆

おかゆ

作り方
【豚丼】
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、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【さつま芋と枝豆のやわらかあえ】
皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ4、薄皮を取り、細かく刻んだ枝豆小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

8/15(土)

材料

作り方