

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

3/30(月)

肉豆腐・ごぼうサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐

ごぼう
人参
グリーンリーフ又葉野菜

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。

【ごぼうサラダ】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、人参大さじ2強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

3/31(火)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

もやし
玉葱
ピーマン

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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
食べやすく切ったもやし、玉葱各大さじ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。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

4/1(水)

鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
ぶなしめじ
白菜

水菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉ときのこの煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】
食べやすく切った水菜大さじ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。

4/2(木)

牛肉ごはん・レタスと胡瓜のやわらか煮



材料
牛切り落とし肉
チンゲン菜

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【牛肉ごはん】
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。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【レタスと胡瓜のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス、胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

4/3(金)

キャベツときのこのスパゲティ・くずし豆腐と玉葱のとりみ煮



材料
スパゲティ
キャベツ
ぶなしめじ

玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

作り方
【キャベツときのこのスパゲティ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、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。

【くずし豆腐と玉葱のとりみ煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、3.5cm角の豆腐を崩しながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4/4(土)

ほうれん草の卵とじ・もやしと人参の煮びたし・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

もやし
人参

おかゆ

作り方
【ほうれん草の卵とじ】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【もやしと人参の煮びたし】
食べやすく切ったもやし大さじ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。