

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

4/6(月)
牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 牛コマ 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。3.5 c m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、くずしながら混ぜる。 【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強を軟らかくなるまでゆでる。

4/7(火)
親子丼・ポテトサラダ

材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 卵 じゃが芋 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【親子丼】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【ポテトサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。大人用でレンジ加熱したじゃが芋大さじ4、グリーンリーフにマヨネーズごく少々を加えてつぶしながらであえる。

4/8(水)
野菜のおかかそぼろ煮・大根のとろとろ・おかゆ

材料 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 人参 大根 おかゆ
作り方 【野菜のおかかそぼろ煮】 ひき肉大さじ1強をゆでる。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強を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、削り節少々を加える。 【大根のとろとろ】 食べやすく切った大根大さじ5を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4/9(木)
豚肉とレタスのとろみあえ・もやしと人参の煮もの・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜 もやし 人参 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を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【もやしと人参の煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

4/10(金)
野菜の白あえ風・やわらかかぼちゃ・おかゆ

材料 玉葱 青菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 かぼちゃ おかゆ
作り方 【野菜の白あえ風】 食べやすく切った玉葱・青菜（葉の部分）各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【やわらかかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

4/11(土)
鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮・春の温野菜サラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 じゃが芋 春キャベツ又新キャベツ グリーンアスパラ 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。 【春の温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・皮をむき、食べやすく切ったグリーンアスパラ各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。