


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

6/1(月)

さけのムニエル・サニーレタスと胡瓜のコーン煮・おかゆ




材料
さけ
サニーレタス又葉野菜
胡瓜
カーネルコーン
おかゆ

作り方
【さけのムニエル】
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。

【サニーレタスと胡瓜のコーン煮】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

6/2(火)

そぼろ牛じゃが・二色あえ・おかゆ




材料
牛ひき肉
じゃが芋
キャベツ
もやし
おかゆ

作り方
【そぼろ牛じゃが】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】
食べやすく切ったキャベツ、もやし各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

6/3(水)

水菜の卵とじ丼・野菜スープ




材料
水菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
チンゲン菜
人参
おかゆ

作り方
【水菜の卵とじ丼】
食べやすく切った水菜大さじ4、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分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜スープ】
食べやすく切ったチンゲン菜（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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

6/4(木)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
キャベツ
かぼちゃ
ピーマン
おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、豚肉と共にラップをかけ、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】
食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。大人用でレンジ加熱し、皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4をつぶし、ピーマン、マヨネーズごく少々をあえる。

6/5(金)

おかか豆腐・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
豆腐
レタス又葉野菜
人参
おかゆ

作り方
【おかか豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【レタスと人参のやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

6/6(土)

玉葱のオムレツ風・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし・おかゆ



材料
卵
玉葱
グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜
おかゆ

作り方
【玉葱のオムレツ風】
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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。