

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

6/15(月)

レタスオムレツ・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

スパゲティ
胡瓜
カーネルコーン

作り方
【レタスオムレツ】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔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。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ4・細かく刻んだコーン小さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

6/16(火)

牛肉豆腐・白菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

白菜
玉葱

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。3.5cm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。

【白菜と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/17(水)

チキンのトマトソースがけ・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
トマト

大根
人参

おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。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、鶏肉にかける。

【大根と人参の煮もの】
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。

6/18(木)

豚汁・キャベツのおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
ほうれん草
人参
太葱

キャベツ

おかゆ

作り方
【豚汁】
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。食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ5、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【キャベツのおひたし】
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。

6/19(金)

野菜の卵とじ丼・グリーンリーのやわらか煮



材料
卵
玉葱
ピーマン

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ丼】
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【グリーンリーのやわらか煮】
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。

6/20(土)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ



材料
豚バラ肉
キャベツ

かぼちゃ
もやし

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、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、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜スープ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切ったもやし各大さじ4を柔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る。