


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

6/29(月)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・なすともやしのやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

なす
もやし


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【なすともやしのやわらか煮】
皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4、食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/30(火)

豆腐ステーキ・ひじきの三色あえ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

小芽ひじき
胡瓜
人参


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
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。

【ひじきの三色あえ】
水で戻したひじき大さじ1強、食べやすく切った胡瓜大さじ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、しょうゆごく少々を加える。

7/1(水)

豚肉と青菜のやわらか煮・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
青菜

かぼちゃ
サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚肉と青菜のやわらか煮】
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。食べやすく切った青菜（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り、豚肉とあえる。

【パンプキンサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4・食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

7/2(木)

大根の卵とじ・チンゲン菜と人参のみそ汁・おかゆ



材料
大根
＜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
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【チンゲン菜と人参のみそ汁】
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強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

7/3(金)

くずし豆腐と水菜のとりみ煮・キャベツとトマトのやわらかあえ・おかゆ



材料
豆腐
水菜

キャベツ
トマト


おかゆ

作り方
【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】
食べやすく切った水菜大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を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、しょうゆごく少々加える。

【キャベツとトマトのやわらかあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

7/4(土)

ミートライス・レタスのコーン煮



材料
牛豚ひき肉
玉葱

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ミートライス】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【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強と共に柔らかくなるまでゆでる。