

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

7/13(月)

さけのソテー・玉葱と青菜のやわらか煮・おかゆ



材料
さけ

玉葱
青菜

おかゆ

作り方
【さけのソテー】
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。

【玉葱と青菜のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱・青菜（葉の部分）各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

7/14(火)

親子丼・マカロニとブロッコリーのやわらかあえ



材料
若鶏モモ角切り肉
卵
玉葱

マカロニ
ブロッコリー

おかゆ

作り方
【親子丼】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・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。

【マカロニとブロッコリーのやわらかあえ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強を共に柔らかくなるまでゆでる。

7/15(水)

豆腐ステーキ・キャベツと人参のスープ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

キャベツ
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。

【キャベツと人参のスープ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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、しょうゆごく少々を加えて煮る。

7/16(木)

豚丼・大根とわかめの煮もの



材料
豚切り落とし肉
もやし

塩蔵わかめ
大根

おかゆ

作り方
【豚丼】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【大根とわかめの煮もの】
大人用で水につけて戻し、細かく切ったわかめ小さじ1強、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、しょうゆごく少々を加える。

7/17(金)

くずし豆腐のトマト煮・玉葱とコーンのやわらかあえ・おかゆ



材料
豆腐
トマト

玉葱
コーン

おかゆ

作り方
【くずし豆腐のトマト煮】
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煮、3.5cm角の豆腐をくずしながら加え、柔らかくなるまで煮る。

【玉葱とコーンのやわらかあえ】
食べやすく切った玉葱大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

7/18(土)

もやしのオムレツ風・青菜の磯あえ・おかゆ



材料
卵
もやし

青菜
焼きのり

おかゆ

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

【青菜の磯あえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ5をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。ちぎったのり大さじ1強を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。