


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

7/20(月)

野菜のオムレツ風・かぼちゃ茶巾



材料
玉葱
なす
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【野菜のオムレツ風】
食べやすく切った玉葱大さじ4皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ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。

【かぼちゃ茶巾】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。

7/21(火)

野菜のヨーグルトあえ・つぶしポテト・おかゆ



材料
青菜
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

じゃが芋


おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4・人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。

【つぶしポテト】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

7/22(水)

豚丼・レタスと胡瓜のやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
玉葱

レタス又葉野菜
胡瓜


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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【レタスと胡瓜のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/23(木)

にらと玉葱の卵とじ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
にら
玉葱

もやし
人参


おかゆ

作り方
【にらと玉葱の卵とじ】
食べやすく切った玉葱大さじ4・食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【もやしと人参のやわらか煮】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

7/24(金)

牛肉豆腐・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐

大根
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大さじ1に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【大根と人参のやわらか煮】
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。

7/25(土)

トマトたま丼・玉葱とピーマンのやわらか煮



材料
トマト
温泉卵

玉葱
ピーマン

おかゆ

作り方
【トマトたま丼】
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強に、温泉卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけて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。

【玉葱とピーマンのやわらか煮】
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。