


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

9/28(月)

かぼちゃのヨーグルトサラダ・きのこ玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
ヨーグルト

ぶなしめじ
玉葱


おかゆ

作り方
【かぼちゃのヨーグルトサラダ】
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、ヨーグルト大さじ4と混ぜ合わせる。

【きのこ玉葱のやわらか煮】
小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまで煮る。

9/29(火)

豆腐と野菜のとりみ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
白菜
ピーマン
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

もやし


おかゆ

作り方
【豆腐と野菜のとりみ煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

9/30(水)

ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

スパゲティ
胡瓜
人参


おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に強片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【スパゲティサラダ】
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、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を共に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。

10/1(木)

玉葱のオムレツ風・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
玉葱

キャベツ
人参


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。

【キャベツと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/2(金)

豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ




材料
豚切り落とし肉
豆腐
白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐のミニ鍋】
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。2.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

10/3(土)

レタスの卵とじ丼・二色あえ



材料
卵
レタス又葉野菜

もやし
ミニトマト

おかゆ

作り方
【レタスの卵とじ丼】
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1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【二色あえ】
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。