



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


10/5(月)
さけとほうれん草のくず煮・2色あえ・おかゆ


材料 さけ ほうれん草 もやし 人参 おかゆ
作り方 【さけとほうれん草のくず煮】 食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取り、軟らかくなるまでゆで、ほうれん草、しょうゆごく少々と共に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【2色あえ】 食べやすく切ったもやし・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

10/6(火)
ゆで豚とやわらかレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜 じゃが芋 人参 おかゆ
作り方 【ゆで豚とやわらかレタスのあえもの】 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。食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉とあえる。 【やわらかじゃが煮】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

10/7(水)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのやわらかあえ・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 人参 ピーマン 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に、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。 【人参とピーマンのやわらかあえ】 食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟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。

10/8(木)
さばのムニエル・温野菜サラダ・おかゆ

材料 さば 白菜 人参 おかゆ
作り方 【さばのムニエル】 さばは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、小麦粉をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。 【温野菜サラダ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

10/9(金)
お豆と野菜のケチャップ煮・キャベツのヨーグルトサラダ・おかゆ

材料 大豆水煮 大根 人参 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト おかゆ
作り方 【お豆と野菜のケチャップ煮】 皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、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強を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。 【キャベツのヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4にのせる。

10/10(土)
牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ

材料 ・牛すきやき用 ・焼豆腐 えのき茸 白菜 太葱 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。2.5cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、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。 【野菜のやわらか煮】 細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。