


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

10/26(月)

野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱
人参

白菜


おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜のおかかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

10/27(火)

鶏丼・れんこんとピーマンのマヨサラダ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

れんこん
ピーマン

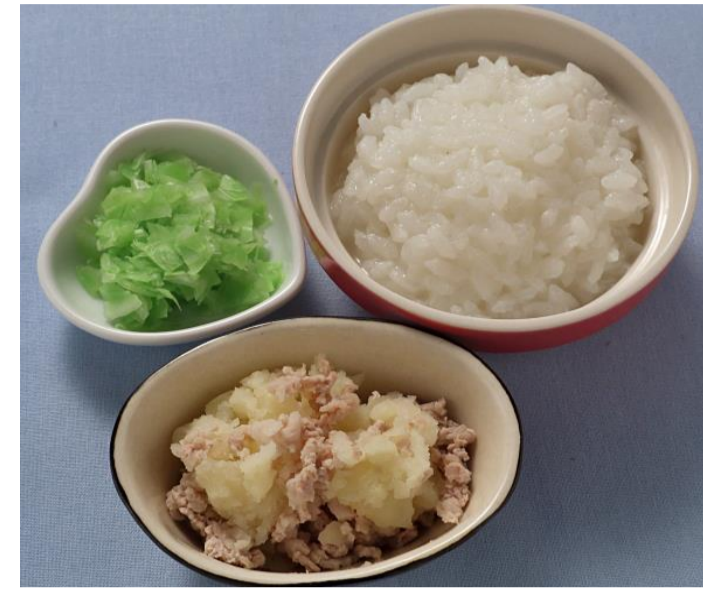
おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、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煮、鶏肉を加えて煮、おかゆにのせる。

【根れんこんとピーマンのマヨサラダ】
食べやすく切ったれんこん大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

10/28(水)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

キャベツ


おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆでてつぶし、豚肉とあえる。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

10/29(木)

大根の卵とじ・ほうれん草と人参のおひたし・おかゆ



材料
卵
大根

ほうれん草
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。

【ほうれん草と人参のおひたし】
食べやすく切ったほうれん草（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る。食べやすく切った人参大さじ2強をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

10/30(金)

鶏肉と野菜のチーズ風味鍋・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
ブロッコリー
キャベツ
玉葱
人参
スライスチーズ

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のチーズ風味鍋】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー・キャベツ・玉葱各大さじ3、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、鶏肉、ケチャップごく少々、チーズ1つまみ強を加えて煮る。

10/31(土)

そぼろ豆腐・チンゲン菜ともやしはやわらかあえ・おかゆ



材料
牛ひき肉
豆腐

チンゲン菜
もやし

おかゆ

作り方
【そぼろ豆腐】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）小さじ2強に、2.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加え、豆腐をくずしながらよく混ぜ、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。

【チンゲン菜ともやしのやわらかあえ】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。