

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

11/9(月)
豚肉と白菜のレンジ蒸し・かぼちゃのやわらか煮・おかゆ 
材料 豚コマ 白菜 かぼちゃ おかゆ
作り方 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4・片栗粉1つまみを混ぜ、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【かぼちゃのやわらか煮】 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る。

11/10(火)
豆腐とキャベツのやわらかあえ・大根のトマト煮・おかゆ 
材料 生揚げ キャベツ 大根 トマト おかゆ
作り方 【豆腐とキャベツのやわらかあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ2強をくり抜いてゆで、食べやすい大きさにほぐし、キャベツ、しょうゆごく少々を加える。 【大根のトマト煮】 食べやすく切った大根大さじ4、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ゆでる。

11/11(水)
鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮・水菜と人参の煮びたし・おかゆ 
材料 若鶏コマ ブロッコリー 水菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮】 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大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。 【水菜と人参の煮びたし】 食べやすく切った水菜大さじ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。

11/12(木)
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。

11/13(金)
豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ 
材料 豆腐 青菜 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約35 g に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがりと焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。 【野菜の煮もの】 食べやすく切った青菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4・人参大さじ2強を食べやすく切り、柔らかくなるまでゆでる。

11/14(土)
サニーレタスの卵とじ丼・キャベツとミニトマトのやわらか煮 
材料 サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 キャベツ ミニトマト おかゆ
作り方 【サニーレタスの卵とじ丼】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【キャベツとミニトマトのやわらか煮】 ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ5と共にを柔らかくなるまでゆでる。