

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

12/7(月)

豚丼・キャベツのやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
玉葱

キャベツ


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強を軟らかくなるまでゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟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。

【キャベツのやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

12/8(火)

卵とマカロニのケチャップあえ・白菜のとろとろ・おかゆ



材料
マカロニ
卵
レタス又葉野菜

白菜


おかゆ

作り方
【卵とマカロニのケチャップあえ】
溶き卵2/3コで炒り卵を作る。食べやすく切ったレタス大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強を更に軟らかくなるまでゆで、炒り卵、ケチャップごく少々であえる。

【白菜のとろとろ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12/9(水)

鶏肉と大根のおかか煮・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
大根

グリーンリーフ又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のおかか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。

【グリーンリーフと人参のマヨあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。

12/10(木)

牛肉豆腐・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

もやし
ピーマン


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。3.5cm角の豆腐、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。

【もやしとピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4、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。

12/11(金)

白身魚ソテー・かぼちゃと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
ホキ

かぼちゃ
人参


おかゆ

作り方
【白身魚ソテー】
ホキは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【かぼちゃと人参のやわらか煮】
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。

12/12(土)

鶏肉とほうれん草のやわらかうどん・キャベツのおかか煮



材料
ゆでうどん
若鶏モモ角切り肉
ほうれん草

キャベツ

作り方
【鶏肉とほうれん草のやわらかうどん】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、1cmの長さに切ったうどん大さじ5と共に軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【キャベツのおかか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでゆで、削り節を加えて煮る。