


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

1/25(月)

大根の卵とじ・青菜と人参のおひたし・おかゆ



材料
温泉卵
大根

青菜
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。温泉卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【青菜と人参のおひたし】
食べやすく切った青菜（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強を青菜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。

1/26(火)

豆腐ステーキ・ごぼうサラダ・おかゆ



材料
豆腐

ごぼう
人参
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【ごぼうサラダ】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、細かく刻んだ人参大さじ2強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

1/27(水)

鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、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、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】
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強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

1/28(木)

キャベたま丼・大根のとろとろ



材料
キャベツ
卵

大根


おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【大根のとろとろ】
食べやすく切った大根大さじ5を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1/29(金)

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。

1/30(土)

おかか豆腐・野菜スープ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

ブロッコリー
キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【おかか豆腐】
水気をきった豆腐約35gの豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ1強、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。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。