


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

3/1(月)
鶏肉と玉葱の煮もの・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
卵
玉葱


レタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、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る。

【レタスと人参のやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

3/2(火)
野菜のヨーグルトサラダ・大根のやわらか煮・おかゆ



材料
かぼちゃ
もやし
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト


大根

おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切ったもやし各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4にのせる。

【大根のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

3/3(水)
鶏がゆ・じゃが芋の3色だんご



材料
若鶏コマ


じゃが芋
キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【鶏がゆ】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで、おかゆにのせる。

【じゃが芋の3色だんご】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ5をゆでてつぶす。細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1強をそれぞれ軟らかくなるまでゆで、じゃが芋に加えて混ぜ、3色のだんご状に丸める。

3/4(木)
豆腐と野菜のとろみ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
白菜
ピーマン
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

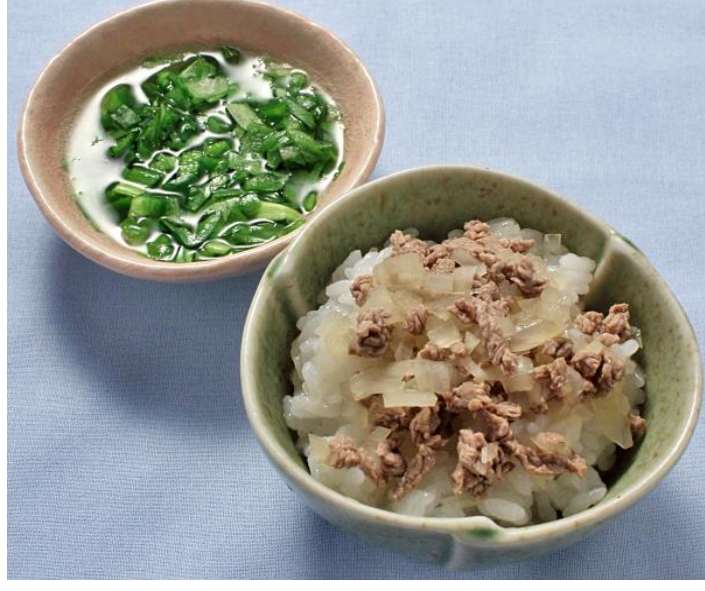
もやし

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜のとろみ煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

3/5(金)
牛丼・レタスと胡瓜のやわらか煮



材料
牛コマ
玉葱


レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【牛丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。牛肉、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を軟らかくなるまでゆでる。

3/6(土)
豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐
白菜
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐のミニ鍋】
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。2.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4・食べやすく切った人参大さじ2強と共に軟らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。