# 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

# 1/20(月) 鶏肉と玉葱の煮もの・じゃが芋とコーンのケチャップあ え・おかゆ



材料

若鶏ムネ肉 玉葱

じゃが芋

カーネルコーン

#### 作り方

### 【鶏肉と玉葱の煮もの】

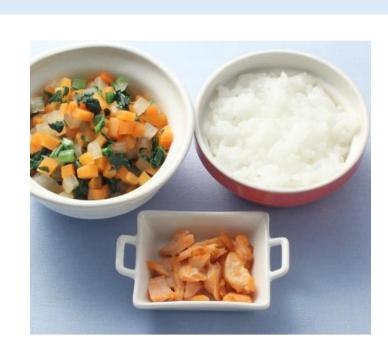
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。

#### 【じゃが芋とコーンのケチャップあえ】

食べやすく切ったじゃが芋大さじ4、細かく刻んだコーン 小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を 加えて混ぜる。

### 1/21(火)

### さけのソテー・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料

さけ

大根 人参 青菜

おかゆ

# 作り方

#### 【さけのソテー】

さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で 両面を焼き、食べやすくほぐす。

### 【大根と人参のやわらか煮】

食べやすく切った大根・人参・青菜(葉の部分)各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

### 1/22(水)

#### 豚肉とキャベツのとろみ煮・マカロニサラダ・おかゆ



材料

豚切り落とし肉 キャベツ

マカロニ 人参

ブロッコリー

### おかゆ

#### 1作リクフ

### 【豚肉とキャベツのとろみ煮】

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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### 【マカロニサラダ】

食べやすく切った人参・ブロッコリー各大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロ二大さじ4と共に軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

# 1/23(木)

# そぼろ親子丼・野菜汁・おかゆ



才料

鶏ひき肉

白菜

人参 大根

# おかゆ

#### 作り方 【そばる鈍

# 【そぼろ親子丼】

ひき肉小さじ2強をゆでる。溶き卵2/3コ・しょうゆごく 少々を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

# 【野菜汁】

食べやすく切った白菜(葉の部分)・人参・大根各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

# 1/24(金)

## ころころチーズチキン・三色あえ・おかゆ



材料

若鶏モモ肉 ナチュラルチーズ

もやし 人参 にら

### おかゆ

作り方

### 【ころころチーズチキン】

皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、 少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみ強をのせて溶か し、食べやすく切る。

# 【三色あえ】

食べやすく切ったもやし・人参各大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

# 1/25(土)

# ふわふわオムレツ・レタスときのこのやわらかあえ・おか



卵

豆腐

レタス又葉野菜 ぶなしめじ

### おかゆ

ミニトマト

## 作り方

### 【ふわふわオムレツ】

豆腐2.5cm角を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

### 【レタスときのこのやわらかあえ】

食べやすく切ったレタス大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。