


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

10/21(月)

豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ




材料
豚切り落とし肉
豆腐
青菜
もやし
にら

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小さじ2強をゆでる。
食べやすく切った青菜（葉の部分）・もやし各大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2、食べやすく切った2.5cm角の豆腐を柔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。

10/22(火)

鶏そぼろ汁・やわらかおさつ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
えのき茸
白菜
人参


さつま芋

おかゆ

作り方
【鶏そぼろ汁】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったえのき茸大さじ1強・食べやすく切った白菜・食べやすく切った人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、みそごく少々を加え、さっと煮る。
【やわらかおさつ】
皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ5を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

10/23(水)

ころころチキン・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉


かぼちゃ
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
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、食べやすく切る。
【パンプキンサラダ】
食べやすく切ったかぼちゃ・玉葱・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。

10/24(木)

牛肉ときのこの煮もの・グリーンリーのやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
ぶなしめじ
玉葱


グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【牛肉ときのこの煮もの】
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・細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。
【グリーンリーのやわらかあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

10/25(金)

お豆と野菜のケチャップ煮・キャベツのヨーグルトサラダ・おかゆ



材料
大豆水煮
玉葱
人参
青菜

キャベツ


<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

おかゆ

作り方
【お豆と野菜のケチャップ煮】
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、食べやすく切った玉葱・人参・青菜（葉の部分）各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。
【キャベツのヨーグルトサラダ】
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。ヨーグルト大さじ4にのせる。

10/26(土)

きのこスパゲティ・豆腐オムレツ



材料
スパゲティ
ぶなしめじ
水菜

卵
豆腐

おかゆ

作り方
【きのこスパゲティ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切った水菜大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。
【豆腐オムレツ】
豆腐3.5cm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。