


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

10/28(月)

豚肉ともやしのやわらか煮・二色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし

青菜
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のやわらか煮】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】
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4を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

10/29(火)

さけのソテー・きのこ野菜のスープ・おかゆ



材料
さけ

ぶなしめじ
キャベツ
人参


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。

【きのこ野菜のスープ】
食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ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る。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

10/30(水)

牛肉豆腐・ポテトとカラフル野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

じゃが芋
ミックスベジタブル


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。

【ポテトとカラフル野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4・細かく刻んだミックスベジタブル（グリーンピースは皮を取る）小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

10/31(木)

鶏肉と野菜のみそ煮・かぼちゃのおぼけ茶巾・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4・皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。

【かぼちゃ茶巾】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る、ケチャップで顔を書く。

11/1(金)

豆腐とキャベツのやわらかあえ・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豆腐とキャベツのやわらかあえ】
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。豆腐3.5cm角をつぶしながら加え、しょうゆごく少々を加え、更に煮る。

【玉葱と人参の煮びたし】
食べやすく切った玉葱・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

11/2(土)

ひき肉と野菜のチーズ焼き・やわらかレタス・おかゆ



材料
鶏ひき肉
なす
玉葱
粉チーズ

レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【ひき肉と野菜のチーズ焼き】
ひき肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を混ぜる。粉チーズごく少々をかけてトースターで焼き、ケチャップごく少々をかける。

【やわらかレタス】
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。