

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

11/11(月)

親子丼・白菜の煮びたし



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱
卵

白菜

おかゆ

作り方
【親子丼】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉小さじ2強をゆでる。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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【白菜の煮びたし】
食べやすく切った白菜大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

11/12(火)

くずし豆腐・ひじきの煮物・おかゆ



材料
生揚げ

小芽ひじき
人参

おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
生揚げの中身大さじ2強をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【ひじきの煮物】
水で戻したひじき大さじ1強、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、しょうゆごく少々を加える。

11/13(水)

豚肉とグリーンリーフのとりみ煮・ペンネサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜

ペンネ
胡瓜

おかゆ

作り方
【豚肉とグリーンリーフのとりみ煮】
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔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。

【ペンネサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったペンネ大さじ5と共に更に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

11/14(木)

牛肉と野菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱
人参

じゃが芋

おかゆ

作り方
【牛肉と野菜の煮もの】
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・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。

【じゃが芋のおやき】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を柔らかくなるまでゆで、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。

11/15(金)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【二色あえ】
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。

11/16(土)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
豆腐
えのき茸
白菜
大根
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜の小鍋風】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2強をゆでる。
2.5cm角の豆腐、食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根・人参各大さじ4、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。