

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

11/18(月)

ほうれん草卵とじ・白菜の煮びたし・おかゆ

材料

卵

ほうれん草

白菜

おかゆ

作り方

【ほうれん草卵とじ】

食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、食べやすく切る。溶き卵2/3コを混ぜ、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、食べやすくほぐす。

【白菜の煮びたし】

食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

11/19(火)

豆腐ステーキ・二色あえ・おかゆ

材料

豆腐

青菜

もやし

おかゆ


作り方

【豆腐ステーキ】

水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがりと焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【二色あえ】

食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。

11/20(水)	
カラフル野菜オムレツ・グリーンリーフとミニトマトのあえもの・おかゆ	
	
材料	
ミックスベジタブル ぶなしめじ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵	
グリーンリーフ又葉野菜、ミニトマト	
おかゆ	
作り方	
【カラフル野菜オムレツ】 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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。	
【グリーンリーフとミニトマトのあえもの】 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コを軟らかくなるまでゆでる。	

11/21(木)

めかじきのソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料

めかじき

かぼちゃ

人參

おかゆ

作り方

【めかじきのソテー】

めかじき大さじ1強をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【かぼちゃサラダ】

皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4・食べやすく切った人參大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

11/22(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと胡瓜のやわらか煮・おかゆ

A photograph showing three bowls of food on a light blue surface. In the top left is a square white bowl with a blue floral pattern, containing finely chopped green onions. In the top right is a red bowl filled with white rice. In the bottom center is a round, light brown ceramic bowl containing a mixture of white rice and small pieces of cooked chicken.

材料

若鶏モモ肉

玉葱

キャベツ

胡瓜

おかゆ

作り方

【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】

食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツと胡瓜のやわらか煮】

食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

11/23(土)

豚肉とレタスのとろみあえ・大根と人参の煮もの・おかゆ

材料

豚切り落とし肉

レタス又葉野菜

大根

人参

おかゆ

作り方

【豚肉とレタスのとろみあえ】

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。食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【大根と人参の煮もの】

食べやすく切った大根・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。