

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

12/2(月)

洋風豚丼・野菜のやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
ピーマン

キャベツ
玉葱
にら

おかゆ

作り方
【洋風豚丼】
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。食べやすく切ったピーマン大さじ2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、おかゆにのせる。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ、玉葱各大さじ4、にら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/3(火)

レタスの白あえ風・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ



材料
生揚げ
レタス又葉野菜

かぼちゃ
人参

おかゆ

作り方
【レタスの白あえ風】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ2強をくり抜いてゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、レタスと共にくずしながら混ぜる。

【かぼちゃと人参の煮もの】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

12/4(水)

野菜の卵とじ・もやしのおひたし・おかゆ



材料
卵
チンゲン菜
玉葱

もやし

おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
食べやすく切ったチンゲン菜（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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節・しょうゆごく少々をかける。

12/5(木)

野菜のヨーグルトサラダ・マカロニと青菜のさっと煮・おかゆ



材料
胡瓜、サニーレタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

マカロニ、青菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った胡瓜、サニーレタス各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【マカロニと青菜のさっと煮】
食べやすく切った青菜（葉の部）大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだコーン小さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ4と共に柔らかくなるまでゆで、青菜、しょうゆごく少々を加える。

12/6(金)

ミニ豚しゃぶ鍋・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐
白菜
人参
太葱

おかゆ

作り方
【ミニ豚しゃぶ鍋】
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。2.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ4、太葱大さじ2と共に柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ4、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

12/7(土)

キャベツのそぼろ煮・ポテトサラダ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
キャベツ

じゃが芋
人参

おかゆ

作り方
【キャベツのそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。

【ポテトサラダ】
食べやすく切ったじゃが芋・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。