





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


12/9(月)
牛肉ポテト・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 牛コマ じゃが芋 玉葱 おかゆ
作り方 【牛肉ポテト】 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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。 【玉葱のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ5を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

12/10(火)
鶏肉と玉葱のみそ煮・つぶしかぼちゃ・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 かぼちゃ おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4は軟らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。 【つぶしかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

12/11(水)
豚丼・ごぼうサラダ

材料 豚切り落とし肉 太葱 ごぼう 人参 おかゆ
作り方 【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。食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【ごぼうサラダ】 細かく刻んだごぼう大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

12/12(木)
2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ

材料 キャベツ 胡瓜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト もやし おかゆ
作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 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。ヨーグルト大さじ4にのせる。 【もやしのやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

12/13(金)
ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 大根 人参 おかゆ
作り方 【ゆで鶏のおかかのせ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。 【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。

12/14(土)
きのこスパゲティ・レタスの煮びたし

材料 スパゲティ 卵 ぶなしめじ レタス又葉野菜
作り方 【きのこスパゲティ】 小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5と共に軟らかくなるまでゆでる。大人用でゆで、食べやすく切った卵大さじ1強、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。 【レタスの煮びたし】 食べやすく切ったレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。