


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

8/3(月)

さけのムニエル・ひじきの煮物・おかゆ




材料
さけ
小芽ひじき
人参
グリーンピース
おかゆ

作り方
【さけのムニエル】
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。

【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2強、皮を取り、細かく刻んだグリーンピース小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

8/4(火)

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を柔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を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

8/5(水)

野菜のヨーグルトがけ・もやしのとろとろコーン煮・おかゆ




材料
青菜
人参
<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
カーネルコーン
おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトがけ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4をかける。

【もやしのとろとろコーン煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/6(木)

キャベたま丼・大根のとろとろ




材料
キャベツ
卵
大根
おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【大根のとろとろ】
食べやすく切った大根大さじ5を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/7(金)

豚しゃぶのトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ




材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
トマト
グリーンリーフ又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【豚しゃぶのトマトソースがけ】
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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を、柔らかくなるまでゆでる。

8/8(土)

レタスのヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
カーネルコーン
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【レタスのヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強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。

【焼きかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。