

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

4/13(月)

鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

白菜
人参

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を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。

【白菜と人参のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

4/14(火)

豚しゃぶサラダ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
グリーンリーフ又葉野菜

かぼちゃ
人参

おかゆ

作り方
【豚しゃぶサラダ】
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を軟らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。

【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大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

4/15(水)

豚汁・大根のやわらか煮・おかゆ



材料
豚コマ
春キャベツ又新キャベツ
玉葱
人参

大根

おかゆ

作り方
【豚汁】
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。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ6、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【大根のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

4/16(木)

玉葱のオムレツ風・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ



材料
卵
玉葱

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【玉葱のオムレツ風】
食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【レタスと胡瓜の煮びたし】
食べやすく切ったレタス、胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

4/17(金)

ころころチーズチキン・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
ナチュラルチーズ

キャベツ
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【ころころチーズチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

4/18(土)

牛肉ときのこの煮もの・ポテトのコーンあえ・おかゆ



材料
牛コマ
ぶなしめじ
玉葱

じゃが芋
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【牛肉ときのこの煮もの】
脂の部分を取った牛肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ1強と共に軟らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。

【ポテトのコーンあえ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。