

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

4/21(月)

ゆで鶏のおかかのせ・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉パン粉付

ブロッコリー
じゃが芋
舞茸

おかゆ

作り方
【ゆで鶏のおかかのせ】
パン粉、皮・脂を取った鶏肉大さじ1強をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆ各ごく少々をかける。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったブロッコリー・じゃが芋各大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/22(火)

豚肉と青菜のレンジ蒸し・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
青菜

もやし
胡瓜

おかゆ

作り方
【豚肉と青菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った青菜大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【もやしと胡瓜のおひたし】
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

4/23(水)

きのこのオムレツ・サニーレタスとピーマンのあえもの・おかゆ



材料
卵
ぶなしめじ

サニーレタス又葉野菜
ピーマン

おかゆ

作り方
【きのこのオムレツ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【サニーレタスとピーマンのあえもの】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、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だし汁でゆでる。

4/24(木)

くずし豆腐・野菜スープ・おかゆ



材料
生揚げ

ミニトマト
水菜
白菜

おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
生揚げの中身大さじ2強をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐす。

【野菜スープ】
食べやすく切った水菜・白菜各大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。

4/25(金)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4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さらに煮る。

【二色あえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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だし汁でゆでる。

4/26(土)

牛肉ともやしの煮もの・玉葱とにらのみそ汁・おかゆ



材料
牛コマ
もやし

玉葱
にら

おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えさっと煮る。

【玉葱とにらのみそ汁】
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。