

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

6/28(月)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・グリーンリーフと胡瓜のやわらかあえ・おかゆ



材料
 若鶏モモ肉
 玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
 胡瓜

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
 食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【グリーンリーフと胡瓜のやわらかあえ】
 食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/29(火)
豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
 豚切り落とし肉
 玉葱
 ピーマン

キャベツ

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のケチャップ煮】
 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、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る。

【やわらかキャベツ】
 食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

6/30(水)
トマトの卵とじ・もやしと水菜のおひたし・おかゆ



材料
 卵
 トマト

もやし
 水菜

おかゆ

作り方
【トマトの卵とじ】
 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【もやしと水菜のおひたし】
 食べやすく切ったもやし・水菜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。

7/1(木)
ポテトのヨーグルトがけ・グリーンリーフのコーン煮・おかゆ



材料
 じゃが芋
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト

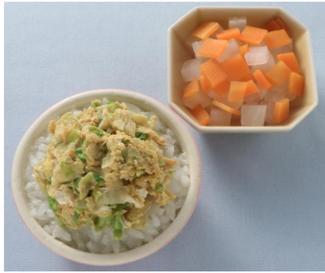
グリーンリーフ又葉野菜
 カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ポテトのヨーグルトがけ】
 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、ヨーグルト大さじ4をかける。

【グリーンリーフのコーン煮】
 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

7/2(金)
レタスの卵とじ丼・大根と人参の煮もの



材料
 レタス又葉野菜
 卵

大根
 人参

おかゆ

作り方
【レタスの卵とじ丼】
 食べやすく切ったレタス大さじ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。

【大根と人参の煮もの】
 食べやすく切った大根大さじ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。

7/3(土)
ツナとサニーレタスのスパゲティ・かぼちゃと玉葱のやわらか煮



材料
 スパゲティ
 まぐる油漬缶
 サニーレタス又葉野菜

かぼちゃ
 玉葱

作り方
【ツナとサニーレタスのスパゲティ】
 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。湯をかけて油を洗い流したまぐる油漬大さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。サニーレタス、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。

【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】
 種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切った玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。