


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

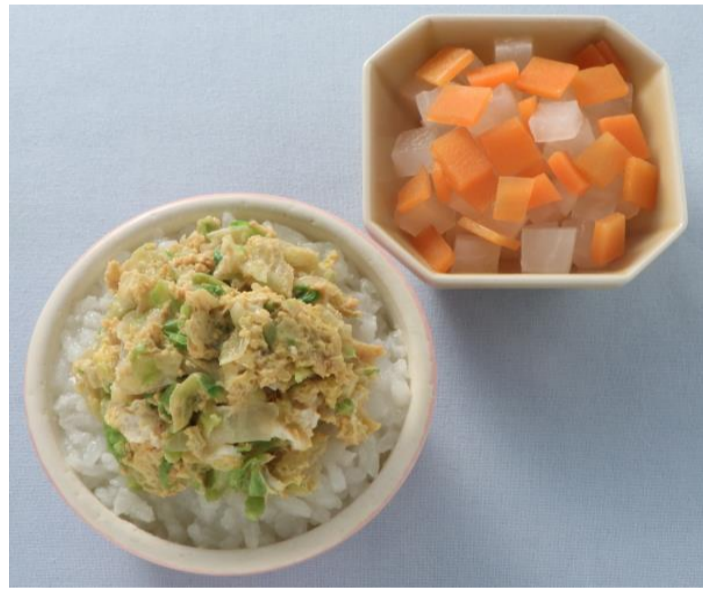


材料
じゃが芋
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト
グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン
おかゆ

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
まぐろ油漬缶
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ろ油漬大さじ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。