# 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

#### 7/5(月) 鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・ おかゆ



若鶏モモ角切り肉

玉葱

人参 ピーマン

おかゆ

作り方

【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】

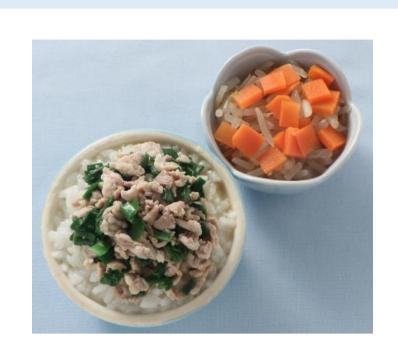
食べやすく切った玉葱大さじ4に、皮・脂を取り、食べ やすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをか け、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参とピーマンのおひたし】

食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切ったピー マン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆご く少々をかける。

#### 7/6(火)

豚丼・もやしと人参のやわらか煮



豚バラ薄切り肉

にら

もやし 人参

おかゆ

作り方 【豚丼】

┃脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を軟┃ ┃食べやすく切った胡瓜大さじ4、食べやすく切った人参┃ らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったにら大さじ1強を |軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、お| かゆにのせる。

【もやしと人参のやわらか煮】

食べやすく切ったもやし大さじ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。

7/7(水)

2色野菜のヨーグルトサラダ・レタスのコーン煮・おか



胡瓜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料>

プレーンヨーグルト

レタス又葉野菜 カーネルコーン

おかゆ

【2色野菜のヨーグルトサラダ】

大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4 にのせる。

【レタスのコーン煮】

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強を軟らかくなるまでゆでる。

## 7/8(木)

## グリーンリーフの白あえ風・大根の煮もの・おかゆ



グリーンリーフ又葉野菜

豆腐

大根 オクラ

おかゆ

作り方

【グリーンリーフの白あえ風】

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。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで| 煮、つぶしながら混ぜる。

## 【大根の煮もの】

食べやすく切った大根大さじ4、へたと種を取り、細かく |刻んだオクラ小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、しょうゆ| ごく少々を加える。

# 7/9(金)

#### 鶏じゃが・水菜のトマト煮・おかゆ



若鶏モモ肉

じゃが芋

トイト 水菜

おかゆ

作り方 【鶏じゃが】

|皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで| る。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまで ゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【水菜のトマト煮】

|皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強、食べ やすく切った水菜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

### 7/10(土)

#### 豚肉と野菜のやわらか煮・えのきとキャベツのおひた し・おかゆ



豚肩ロース肉

もやし ピーマン

えのき茸

キャベツ

おかゆ 作り方

【豚肉と野菜のやわらか煮】

脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強ゆで る。食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った ピーマン大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え る。

【えのきとキャベツのおひたし】

細かく刻んだえのき茸大さじ1強・食べやすく切ったキャ ベッ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を 振る。