


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



材料
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を柔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



材料
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強を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったにら大さじ1強を柔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強を柔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・おかゆ



材料
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

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ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。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強を柔らかくなるまでゆでる。

7/8(木)

グリーンリーの白あえ風・大根の煮もの・おかゆ



材料
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を柔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強を柔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



材料
若鶏モモ肉
じゃが芋

トマト
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を柔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を柔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



材料
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強を柔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ツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。