

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

8/9(月)	8/10(火)	8/11(水)
ころころチキン・なすと人参のやわらか煮・おかゆ 	豚肉と玉葱のケチャップ煮・キャベツとじゃが芋のつぶしあえ・おかゆ 	肉豆腐・三色あえ・おかゆ 
材料 若鶏ムネ肉 なす 人参 おかゆ	材料 豚切り落とし肉 玉葱 キャベツ じゃが芋 おかゆ	材料 豚ロース 豆腐 もやし 人参 にら おかゆ
作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。 【なすと人参のやわらか煮】 皮をむいて食べやすく切ったなす大さじ4・食べやすく切った人参大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。	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を軟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。 【キャベツとじゃが芋のつぶしあえ】 食べやすく切ったキャベツ、じゃが芋各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。じゃが芋は食べやすくつぶし、キャベツとあえる。	作り方 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【三色あえ】 食べやすく切ったもやし・人参各大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。
8/12(木)	8/13(金)	8/14(土)
トマたま丼・レタスと玉葱のやわらか煮 	お豆と野菜のみそ煮・グリーンリーフのヨーグルトサラダ・おかゆ 	鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きのこと野菜のやわらか煮・おかゆ 
材料 トマト 卵 レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ	材料 大豆水煮 大根 人参 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト	材料 若鶏モモ肉 玉葱 ぶなしめじ もやし おかゆ
作り方 【トマたま丼】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2に、溶き卵2/3コを加えてラップをかけ、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。 【レタスと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【お豆と野菜のみそ煮】 皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、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強を軟らかくなるまでゆで、みそごく少々を加えて、さっと煮る。 【グリーンリーフのヨーグルトサラダ】 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。ヨーグルト大さじ4にのせる。	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。 【きのこと野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったもやし各大さじ4、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。