




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) |
|---|
| <p>ころころチキン・なすと人参のやわらか煮・おかゆ</p> |
| <div>  </div> |
| <p>材料</p> <p>若鶏ムネ肉</p> <p>なす</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> |
| <p>作り方</p> <p>【ころころチキン】</p> <p>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。</p> <p>【なすと人参のやわらか煮】</p> <p>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。</p> |

| 8/10(火) |
|--|
| <p>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</p> |
| <div>  </div> |
| <p>材料</p> <p>豚切り落とし肉</p> <p>玉葱</p> <p>キャベツ</p> <p>じゃが芋</p> <p>おかゆ</p> |
| <p>作り方</p> <p>【豚肉と玉葱のケチャップ煮】</p> <p>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。</p> <p>【キャベツとじゃが芋のつぶしあえ】</p> <p>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。</p> |

| 8/11(水) |
|--|
| <p>肉豆腐・三色あえ・おかゆ</p> |
| <div>  </div> |
| <p>材料</p> <p>豚コマ</p> <p>豆腐</p> <p>もやし</p> <p>人参</p> <p>にら</p> <p>おかゆ</p> |
| <p>作り方</p> <p>【肉豆腐】</p> <p>脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5 c m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。</p> <p>【三色あえ】</p> <p>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。</p> |

| 8/12(木) |
|--|
| <p>トマたま丼・レタスと玉葱のやわらか煮</p> |
| <div>  </div> |
| <p>材料</p> <p>トマト</p> <p>卵</p> <p>レタス又葉野菜</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p> |
| <p>作り方</p> <p>【トマたま丼】</p> <p>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。</p> <p>【レタスと玉葱のやわらか煮】</p> <p>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。</p> |

| 8/13(金) |
|--|
| <p>お豆と野菜のみそ煮・グリーンリーのヨーグルトサラダ・おかゆ</p> |
| <div>  </div> |
| <p>材料</p> <p>大豆水煮</p> <p>大根</p> <p>人参</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>＜ご家庭でご用意いただく材料＞</p> <p>プレーンヨーグルト</p> |
| <p>作り方</p> <p>【お豆と野菜のみそ煮】</p> <p>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。</p> <p>【グリーンリーのヨーグルトサラダ】</p> <p>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。</p> |

| 8/14(土) |
|---|
| <p>鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ</p> |
| <div>  </div> |
| <p>材料</p> <p>若鶏モモ肉</p> <p>玉葱</p> <p>ぶなしめじ</p> <p>もやし</p> <p>おかゆ</p> |
| <p>作り方</p> <p>【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】</p> <p>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。</p> <p>【きのこ野菜のやわらか煮】</p> <p>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。</p> |