


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

10/18(月)

ゆで豚とレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【ゆで豚とレタスのあえもの】
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉とあえる。

【やわらかじゃが煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

10/19(火)

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。

10/20(水)

ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ



材料
卵
豆腐

青菜
もやし


おかゆ

作り方
【ふわふわオムレツ風】
豆腐2.5cm角を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/21(木)

さけとほうれん草のくず煮・玉葱と人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
さけ
ほうれん草

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【さけとほうれん草のくず煮】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取り、柔らかくなるまでゆで、ほうれん草、しょうゆごく少々と共に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【玉葱と人参のやわらかあえ】
食べやすく切った玉葱大さじ4、人参大さじ2強を、柔らかくなるまでゆでる。

10/22(金)

人参のヨーグルトあえ・キャベツときのこのケチャップ煮・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

キャベツ
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【人参のヨーグルトあえ】
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、ヨーグルト大さじ4であえる。

【キャベツときのこのケチャップ煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3は共に柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加える。

10/23(土)

牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
牛すきやき用
焼豆腐

えのき茸
白菜
太葱

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。2.5cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【野菜のやわらか煮】
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。