

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

11/1(月)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

キャベツ
人参

おかゆ

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。

【二色あえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

11/2(火)

野菜のそぼろ煮・胡瓜のおかかあえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜
人参

胡瓜

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【胡瓜のおかかあえ】
食べやすく切った胡瓜大さじ5を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

11/3(水)

牛肉ポテト・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
牛コマ
じゃが芋

玉葱

おかゆ

作り方
【牛肉ポテト】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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てつぶし、牛肉を加える。

【玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ5を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

11/4(木)

鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
かぼちゃ

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉と混ぜる。

【温野菜サラダ】
食べやすく切った玉葱大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。

11/5(金)

豚肉と白菜のレンジ蒸し・大根と人参の和風スープ・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
白菜

大根
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【大根と人参の和風スープ】
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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

11/6(土)

さけのソテー・キャベツと人参のみそ煮・おかゆ



材料
さけ

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【キャベツと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。