


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

11/8(月)

牛肉と野菜の煮もの・やわらか胡瓜・おかゆ



材料
牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用
玉葱
人参

胡瓜


おかゆ

作り方
【牛肉と野菜の煮もの】
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、牛肉を加えて混ぜる。

【やわらか胡瓜】
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る。

11/9(火)

くずし豆腐・やわらかじゃが煮・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節ごく少々を振る。

【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強を軟らかくなるまでゆでる。

11/10(水)

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

青菜
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】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、青菜を加える。

11/11(木)

豆腐と野菜のみそ汁・白菜のおひたし・おかゆ



材料
豆腐
かぼちゃ
太葱

白菜


おかゆ

作り方
【豆腐と野菜のみそ汁】
皮・種を取り、食べやすきったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2、3.5cm角の豆腐をくずしながら加えて軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加え、さっと煮る。

【白菜のおひたし】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

11/12(金)

玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
玉葱

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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る。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、軟らかくなるまでゆでる。

11/13(土)

肉うどん・やわらかキャベツ



材料
レンジうどん
豚切り落とし肉
人参

キャベツ

作り方
【肉うどん】
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。食べやすく切った人参大さじ2強、大人用でレンジ加熱して1cm長さに切ったうどん大さじ5と共に軟らかくなるまでゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。