


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

11/22(月)

チキンのトマトソースがけ・お豆と野菜のスープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
トマト

大豆水煮
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
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、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【お豆と野菜のスープ】
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ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、湯大さじ4を加える。

11/23(火)

キャベたま丼・胡瓜のどろとろ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

胡瓜


おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4・溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【胡瓜のどろとろ】
食べやすく切った胡瓜大さじ5を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

11/24(水)

野菜のヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ



材料
白菜
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト


玉葱
カーネルコーン
おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトあえ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4をあえる。

【玉葱のコーン煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

11/25(木)

牛肉豆腐・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

大根
人参


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強に、2.5cm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。

【大根と人参のやわらか煮】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

11/26(金)

野菜のそぼろ煮・青菜のおかかあえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜
玉葱

青菜


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）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【青菜のおかかあえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆでて、水にさらして水気を絞り、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

11/27(土)

人参のオムレツ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ



材料
卵
人参

キャベツ

おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
食べやすく切った人参大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【キャベツのやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。