


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

11/29(月)

牛丼・キャベツと人参のやわらかあえ



材料
牛コマ
玉葱

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【牛丼】
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を軟らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【キャベツと人参のやわらかあえ】
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。

11/30(火)

鶏肉となすのケチャップ煮・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
なす

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【鶏肉となすのケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

12/1(水)

くずし豆腐の麻婆風・人参と青菜の煮びたし・おかゆ



材料
豆腐
にら

人参
青菜


おかゆ

作り方
【くずし豆腐の麻婆風】
食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながら、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。

【人参と青菜の煮びたし】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を軟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強を青菜と共に軟らかくなるまでゆでる。

12/2(木)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏コマ

大根
キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
食べやすく切った大根・キャベツ各大さじ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。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

12/3(金)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・レタスとミニトマトのサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

レタス又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。大人用でレンジ加熱し、皮をむいたじゃが芋大さじ4を加えて食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【レタスとミニトマトのサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

12/4(土)

鶏肉と野菜のチーズ風味鍋・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
ブロッコリー
白菜
ぶなしめじ
人参
ナチュラルチーズ

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のチーズ風味鍋】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー・白菜（葉の部分）各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、鶏肉、ケチャップごく少々、チーズ1つまみを加えて煮る。