

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

12/20(月)

チキンのトマトソースがけ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
トマト

キャベツ
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。

【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強を柔らかくなるまでゆでる。

12/21(火)

野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱
人参

白菜

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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜のおかかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

12/22(水)

あかうおと大根のやわらか煮・玉葱とほうれん草のあえもの・おかゆ



材料
あかうお
大根

玉葱
ほうれん草

おかゆ

作り方
【あかうおと大根のやわらか煮】
骨・皮を取ったあかうお大さじ1強をそぎ取り、ゆでて食べやすくほぐす。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、あかうおを加えてしょうゆごく少々を加えて煮る。

【玉葱とほうれん草のあえもの】
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったほうれん草（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り、玉葱とあえる。

12/23(木)

豆腐ステーキ・マカロニサラダ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

マカロニ
レタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3.5cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。

【マカロニサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強と共に、柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズごく少々をあえる。

12/24(金)

玉葱のオムレツ風・グリーンリーフとアスパラのやわらか煮・おかゆ



材料
玉葱
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

グリーンリーフ又葉野菜
グリーンアスパラ

おかゆ

作り方
【玉葱のオムレツ風】
食べやすく切った玉葱大さじ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。

【グリーンリーフとアスパラのやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/25(土)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ4に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【2色あえ】
食べやすく切ったもやし大さじ3、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。