


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

1/10(月)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱


かぼちゃ
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。

【やわらかかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

1/11(火)

白菜の卵とじ・きのこ人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
白菜


えのき茸
人参
おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【きのこ人参の煮もの】
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、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。

1/12(水)

鶏肉と大根のやわらか煮・2色あえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
大根


キャベツ
人参
おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【2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。

1/13(木)

くずし豆腐と青菜のとろみ煮・サニーレタスと人参のサラダ・おかゆ



材料
青菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐


サニーレタス又葉野菜
人参
おかゆ

作り方
【くずし豆腐と青菜のとろみ煮】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐をくずし、青菜と共にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【サニーレタスと人参のサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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混ぜる。

1/14(金)

豚たま丼・もやしとにらのおひたし



材料
豚ひき肉
温泉卵


もやし
にら
おかゆ

作り方
【豚たま丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵2/3コとどじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしとにらのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。削り節少々を散らす。

1/15(土)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

ブロッコリー
人参
おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ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。