


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

5/16(月)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚バラ薄切り肉
じゃが芋

玉葱
人参


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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【玉葱と人参のやわらか煮】
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る。

5/17(火)

レタスうどん・胡瓜のヨーグルトサラダ



材料
レンジうどん
レタス又葉野菜

胡瓜
カーネルコーン
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

作り方
【レタスうどん】
食べやすく切ったレタス大さじ4、大人用でレンジ加熱し、食べやすく切ったうどん大さじ5と共に柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。

【胡瓜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ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。ヨーグルト大さじ4とあえる。

5/18(水)

野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱
人参

キャベツ


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。

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

5/19(木)

鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
太葱
えのき茸

白菜
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉ときのこの煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った太葱大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】
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。

5/20(金)

人参のヨーグルトあえ・キャベツときのこのケチャップ煮・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

キャベツ
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【人参のヨーグルトあえ】
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、ヨーグルト大さじ4であえる。

【キャベツときのこのケチャップ煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3は共に柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加える。

5/21(土)

豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ



材料
豆腐
ミニトマト

もやし
ピーマン

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】
水気をきった豆腐約35g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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【もやしとピーマンの煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。