


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

5/23(月)

ころころチキン・パンキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

かぼちゃ
玉葱
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。

【パンキンサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った玉葱各大さじ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てつぶし、マヨネーズごく少々を加える。

5/24(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
大根
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。食べやすく切った大根大さじ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、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を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

5/25(水)

豚肉のトマトソースがけ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
トマト

レタス又葉野菜
玉葱


おかゆ

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

【レタスと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

5/26(木)

くずし豆腐・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

キャベツ
玉葱
ピーマン


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜の煮もの】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

5/27(金)

野菜の卵とじ・やわらか胡瓜・おかゆ



材料
白菜
人参
<ご家庭でご用意いただく食材>
卵

胡瓜


おかゆ

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

【やわらか胡瓜】
食べやすく切った胡瓜大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

5/28(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強を軟らかくなるまでゆでる。