




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


6/6(月)
親子丼・白菜の煮びたし

材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 卵 白菜 おかゆ
作り方 【親子丼】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2強をゆでる。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。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【白菜の煮びたし】 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る。


6/7(火)
大根のそぼろ煮・ブロッコリーと人参のサラダ・おかゆ

材料 豚ひき肉 大根 玉葱 ブロッコリー 人参 おかゆ
作り方 【大根のそぼろ煮】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。 【ブロッコリーと人参のサラダ】 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強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

6/8(水)
2色野菜のヨーグルトサラダ・やわらかポテト・おかゆ

材料 玉葱 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト じゃが芋 おかゆ
作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 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。ヨーグルト大さじ4にのせる。 【やわらかポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

6/9(木)
豆腐ステーキ・野菜スープ・おかゆ

材料 豆腐 青菜 キャベツ えのき茸 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。 【野菜スープ】 食べやすく切った青菜（葉の部分）・キャベツ各大さじ4、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を柔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て煮る。

6/10(金)
牛肉と野菜のやわらか煮・もやしとにらのおひたし・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 人参 もやし にら おかゆ
作り方 【牛肉と野菜のやわらか煮】 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、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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【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を柔らかくなるまでゆでる。削り節少々を散らす。

6/11(土)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参と枝豆のみそ汁・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 人参 むき枝豆 おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【人参と枝豆のみそ汁】 食べやすく切った人参大さじ2強、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加える。