


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

6/20(月)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・青菜と玉葱の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

青菜
玉葱


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を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【青菜と玉葱の煮もの】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、青菜を加える。

6/21(火)

白菜と人参のツナ煮・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
まぐろ油漬缶
白菜
人参

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【白菜と人参のツナ煮】
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、湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

【やわらかグリーンリーフ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

6/22(水)

豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・サニーレタスのコーン煮・おかゆ



材料
豆腐
ミニトマト

サニーレタス又葉野菜
カーネルコーン


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。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。

【サニーレタスのコーン煮】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

6/23(木)

ひき肉のおろしあえ・野菜のみそ汁・おかゆ



材料
鶏ひき肉
大根

もやし
人参


おかゆ

作り方
【ひき肉のおろしあえ】
おろした大根大さじ4に、ひき肉大さじ1強、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【野菜のみそ汁】
食べやすく切ったもやし大さじ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、みそごく少々を加える。

6/24(金)

鶏肉となすのケチャップ煮・野菜のおひたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
なす

キャベツ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉となすのケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。

【野菜のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

6/25(土)

たまごうどん・レタスと胡瓜のサラダ



材料
卵
レンジうどん

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【たまごうどん】
大人用でレンジ加熱して1cm長さに切ったうどん大さじ5を軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる。湯大さじ3、卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【レタスと胡瓜のサラダ】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。