


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

6/27(月)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

人参
ピーマン


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に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参とピーマンのおひたし】
食べやすく切った人参大さじ2強、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。削り節・しょうゆごく少々をかける。

6/28(火)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

キャベツ
胡瓜
人参

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。しょうゆごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ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。

6/29(水)

さけのソテー・きのこのみそ汁・おかゆ



材料
甘塩さけ

ぶなしめじ
玉葱
青菜


おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【きのこのみそ汁】
小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切った玉葱・青菜（葉の部分）各大さじ4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。

6/30(木)

ポーケケチャップ・レタスのとろとろコーン煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ポーケケチャップ】
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。

【レタスのとろとろコーン煮】
食べやすく切ったレタス大さじ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、片栗粉1つまみを加えてとろみをつける。

7/1(金)

2色野菜のヨーグルトあえ・ブロッコリーと大根のやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
人参

<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

ブロッコリー
大根

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトあえ】
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、ヨーグルト大さじ4と混ぜ合わせる。

【ブロッコリーと大根のやわらか煮】
食べやすく切ったブロッコリー・大根各大さじ4を軟らかくなるまで煮る。

7/2(土)

牛肉ポテト・わかめとトマトのあえもの・おかゆ



材料
牛コマ
じゃが芋

塩蔵わかめ
トマト

おかゆ

作り方
【牛肉ポテト】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。

【わかめとトマトのあえもの】
大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1強、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。