

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

7/11(月)

にらたま牛丼・もやしと人参のやわらかあえ



材料
牛コマ
卵
にら

もやし
人参


おかゆ

作り方
【にらたま牛丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。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、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしと人参のやわらかあえ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

7/12(火)

豆腐と大根のとりみ煮・胡瓜とサニーレタスのサラダ・おかゆ



材料
豆腐
大根

胡瓜
サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【豆腐と大根のとりみ煮】
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【胡瓜とサニーレタスのサラダ】
食べやすく切った胡瓜・サニーレタス各大さじ4を食べやすく切って柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/13(水)

きのこのオムレツ・青菜の煮びたし・おかゆ



材料
卵
ぶなしめじ

青菜
もやし


おかゆ

作り方
【きのこのオムレツ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【青菜の煮びたし】
食べやすく切った青菜（葉の部分）・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/14(木)

ひき肉と野菜のみそ煮・なすのとりとろ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜
ピーマン

なす


おかゆ

作り方
【ひき肉と野菜のみそ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。

【なすのとりとろ】
皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ5を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/15(金)

豚肉とキャベツのやわらか煮・マッシュカぼちゃ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ
人参

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのやわらか煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。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強を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【マッシュカぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、粗くつぶす。

7/16(土)

ころころチキン ミニトマトソースがけ・マカロニスープ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
ミニトマト

レタス又葉野菜
マカロニ

おかゆ

作り方
【ころころチキン ミニトマトソースがけ】
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。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、すりつぶして鶏肉にかける。

【マカロニスープ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。