


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

7/18(月)
<p>鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ</p> 
<p>材料 若鶏モモ肉 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>かぼちゃ 胡瓜</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【パンプキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>

7/19(火)
<p>鶏丼・野菜のやわらか煮</p> 
<p>材料 若鶏コマ もやし</p> <p>キャベツ にら</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>

7/20(水)
<p>ツナじゃが茶巾・レタスとコーンのスープ・おかゆ</p> 
<p>材料 まぐろ油漬缶 じゃが芋</p> <p>レタス又葉野菜 人参 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【ツナじゃが茶巾】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆでてつぶす。湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1強を加えて混ぜ、2等分にしてラップに包んで茶巾に絞る。</p> <p>【レタスとコーンのスープ】 食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだコーン小さじ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。</p>

7/21(木)
<p>野菜オムレツ・白菜のおひたし・おかゆ</p> 
<p>材料 卵 人参 えのき茸</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【野菜オムレツ】 食べやすく切った人参大さじ2強、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。</p> <p>【白菜のおひたし】 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、削り節ごく少々を振る。</p>

7/22(金)
<p>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・切干大根のやわらか煮・おかゆ</p> 
<p>材料 豚切り落とし肉 キャベツ</p> <p>切干大根 ピーマン</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強に、食べやすく切ったキャベツ大さじ4、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【切干大根のやわらか煮】 大人用で戻し、食べやすく切った切干大根大さじ3、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、しょうゆごく少々を加える。</p>

7/23(土)
<p>白身魚ソテー・玉葱とオクラのみそ汁・おかゆ</p> 
<p>材料 ホキ</p> <p>サニーレタス又葉野菜 玉葱 オクラ</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【白身魚ソテー】 ホキは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。</p> <p>【玉葱とオクラのみそ汁】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4食べやすく切った玉葱大さじ3強、へたと種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。</p>