


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

8/8(月)

鶏肉となすのケチャップ煮・コーンじゃが・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
なす

じゃが芋
カーネルコーン

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。

【ポテトのコーン煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

8/9(火)

豚しゃぶサラダ・青菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
グリーンリーフ又葉野菜

青菜
大根


おかゆ

作り方
【豚しゃぶサラダ】
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。

【青菜と大根のやわらか煮】
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。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。

8/10(水)

キャベツのヨーグルトあえ・野菜スープ・おかゆ



材料
キャベツ
＜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
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟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。

8/11(木)

豚たま丼・もやしと人参のおひたし



材料
豚コマ
卵

もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚たま丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。豚肉を混ぜ、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、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、削り節少々を散らす。

8/12(金)

蒸し鶏・ひじきのパンプキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
レタス又葉野菜

小芽ひじき
かぼちゃ


おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【ひじきのパンプキンサラダ】
水で戻し、食べやすく切ったひじき大さじ1強、皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

8/13(土)

牛肉とグリーンリーフのみそ煮・キャベツのコーンあえ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜

キャベツ
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【牛肉とグリーンリーフのみそ煮】
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉、みそごく少々を加える。

【キャベツのコーンあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。