


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

9/26(月)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

キャベツ
にら


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、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。

【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2を柔らかくなるまでゆでる。

9/27(火)

鶏じゃが・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
じゃが芋

水菜
玉葱


おかゆ

作り方
【鶏じゃが】
ひき肉大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【水菜と玉葱の煮びたし】
食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/28(水)

人参のオムレツ風・白菜のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
人参

白菜

おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【白菜のやわらか煮】
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る。

9/29(木)

豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・グリーンリーのコーン煮・おかゆ



材料
ミニトマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
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。

【グリーンリーのコーン煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、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る。

9/30(金)

鶏肉と玉葱の煮もの・サニーレタスと人参のサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。

【サニーレタスと人参のサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を混ぜる。

10/1(土)

洋風豚丼・白菜と人参のやわらかあえ



材料
豚切り落とし肉
もやし

白菜
人参

おかゆ

作り方
【洋風豚丼】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮、おかゆにのせる。

【白菜と人参のやわらかあえ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。