

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

10/10(月)

牛肉ともやしの煮もの・サニーレタスのやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
もやし
にら

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【サニーレタスのやわらかあえ】
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る。

10/11(火)

野菜オムレツ・白菜のおひたし・おかゆ



材料
卵
人参
えのき茸

白菜


おかゆ

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。

【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。

10/12(水)

豚肉のトマトソースがけ・2色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
トマト

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【豚肉のトマトソースがけ】
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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。

【2色あえ】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

10/13(木)

豆腐サラダ・コーンじゃが・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

じゃが芋
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【豆腐サラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々である。

【コーンじゃが】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

10/14(金)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

ブロッコリー
玉葱


おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー・玉葱各大さじ4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。

10/15(土)

ピーマンの卵とじ丼・かぼちゃサラダ



材料
ピーマン
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

かぼちゃ
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【ピーマンの卵とじ丼】
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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【かぼちゃサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。