


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

10/17(月)

ゆで豚とレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

じゃが芋
人参

おかゆ

作り方
【ゆで豚とレタスのあえもの】
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉とあえる。

【やわらかじゃが煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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る。

10/18(火)

トマトのヨーグルトサラダ・二色あえ・おかゆ



材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

サニーレタス又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【トマトのヨーグルトサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4にのせる。

【二色あえ】
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

10/19(水)

白菜の卵とじ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
白菜

もやし
ピーマン


おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【もやしとピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

10/20(木)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

かぼちゃ
人参


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。

【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る。

10/21(金)

鶏肉とアスパラの炒めもの・チンゲン菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
グリーンアスパラ

チンゲン菜
玉葱


おかゆ

作り方
【鶏肉とアスパラの炒めもの】
食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、アスパラと共に少量の油で炒め、食べやすく切る。

【チンゲン菜と玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ4をチンゲン菜と共に軟らかくなるまでゆでる。

10/22(土)

牛肉豆腐・野菜の煮もの・おかゆ



材料
牛すきやき用
焼豆腐

えのき草
白菜
太葱

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
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。2.5cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【野菜の煮もの】
細かく刻んだえのき草大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。