

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

12/5(月) 玉葱の卵とじ丼・やわらかじゃが煮  材料 卵 玉葱 じゃが芋 人参 おかゆ 作り方 【玉葱の卵とじ丼】 食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【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。	12/6(火) 玉葱のヨーグルトあえ・白菜とえのきの煮びたし・おかゆ  材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 白菜 えのき茸 おかゆ 作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。 【白菜とえのきの煮びたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。	12/7(水) 白身魚ソテー・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ  材料 ホキ かぼちゃ 人参 おかゆ 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。 【かぼちゃと人参の煮もの】 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。
12/8(木) 豚丼・レタスと人参のやわらかあえ  材料 豚切り落とし肉 太葱 レタス又葉野菜 人参 おかゆ 作り方 【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。食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【レタスと人参のやわらかあえ】 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強を、軟らかくなるまでゆでる。	12/9(金) 鶏肉となすのケチャップ煮・白菜とピーマンのサラダ・おかゆ  材料 若鶏モモ角切り肉 なす 白菜 ピーマン 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。 【白菜とピーマンのサラダ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	12/10(土) 鶏肉と大根のおかか煮・ほうれん草と人参のマヨあえ・おかゆ  材料 若鶏コマ 大根 ほうれん草 人参 おかゆ 作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。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、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。 【ほうれん草と人参のマヨあえ】 食べやすく切ったほうれん草（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。食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、ほうれん草、マヨネーズごく少々であえる。