


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

1/30(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

じゃが芋
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。

【ポテトサラダ】
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強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

1/31(火)

豚肉とピーマンのレンジ蒸し・お豆のスープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ピーマン

大豆水煮
レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚肉とピーマンのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったピーマン大さじ2、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【お豆のスープ】
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、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、湯大さじ4を加える。

2/1(水)

さけのソテー・野菜の煮もの・おかゆ



材料
さけ

大根
白菜
トマト


おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【野菜の煮もの】
食べやすく切った大根・白菜（葉の部分）各大さじ4、皮・種を取り食べやすきったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

2/2(木)

くずし豆腐・かぼちゃのあえもの・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

ほうれん草
かぼちゃ
ブロッコリー

おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【かぼちゃのあえもの】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・ブロッコリー各大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

2/3(金)

そぼろ親子丼・レタスのミニトマト煮



材料
鶏ひき肉
卵

レタス又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【そぼろ親子丼】
ひき肉小さじ2強をゆでる。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【レタスのミニトマト煮】
皮・種を取ったミニトマト1コ、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る。

2/4(土)

豚肉とキャベツの煮もの・アスパラともやしのあえもの・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

もやし
グリーンアスパラ

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツの煮もの】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮る。

【アスパラともやしのあえもの】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。