

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

2/13(月)

チキンケチャップ・レタスとかぼちゃの煮もの・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
玉葱

レタス又葉野菜
かぼちゃ

おかゆ

作り方
【チキンケチャップ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【レタスとかぼちゃの煮もの】
食べやすく切ったレタス大さじ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る。

2/14(火)

白菜の卵とじ・アスパラと人参のあえもの・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

グリーンアスパラ
人参

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、十分に火を通す。

【アスパラと人参のあえもの】
食べやすく切ったアスパラ大さじ2、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。

2/15(水)

鶏じゃが・グリーンリーフと玉葱のサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ
じゃが芋

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【鶏じゃが】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフと玉葱のサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

2/16(木)

豚丼・キャベツともやしのお浸し



材料
豚切り落とし肉
ピーマン

キャベツ
もやし

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。食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えてさらに煮、おかゆにのせる。

【キャベツともやしのお浸し】
食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

2/17(金)

野菜のみそ鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
人参
えのき茸

おかゆ

作り方
【野菜のみそ鍋風】
3.5cm角の豆腐を食べやすく切り、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、細かく刻んだえのき茸大さじ1強と共に柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

0

2/18(土)

豚たま煮・レタスとコーンのあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
卵

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚たま煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を混ぜ、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【レタスとコーンのあえもの】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。