

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

2/20(月)

ミネストローネ・ほうれん草のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
じゃが芋
人参

ほうれん草

おかゆ

作り方
【ミネストローネ】
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、鶏肉、湯大さじ4、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【ほうれん草のおかかあえ】
食べやすく切ったほうれん草（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り、削り節ごく少々であえる。

2/21(火)

2色野菜のヨーグルトサラダ・キャベツの煮びたし・おかゆ



材料
れんこん
水菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

キャベツ

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った水菜・れんこん各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4であえる。

【キャベツの煮びたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

2/22(水)

豚肉とかぼちゃのみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ

ごぼう
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】
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、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。

【根菜のあえもの】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、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。

2/23(木)

玉葱のオムレツ風・グリーンリーフとコーンのサラダ・おかゆ



材料
卵
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【玉葱のオムレツ風】
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コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【グリーンリーフとコーンのサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

2/24(金)

くずし豆腐・白菜とピーマンの煮もの・おかゆ



材料
豆腐

白菜
ピーマン
人参

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500Wで約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。

【白菜とピーマンの煮もの】
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、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。

2/25(土)

トマトのヨーグルトあえ・レタスのお浸し・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

レタス又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【トマトのヨーグルトあえ】
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。

【レタスのお浸し】
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。