

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

9/25(月)
キャベツときのこの卵あえ・もやしのおひたし・おかゆ

材料 卵 キャベツ ぶなしめじ もやし おかゆ
作り方 【キャベツときのこの卵あえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。温泉卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

9/26(火)
鶏肉と玉葱の煮もの・グリーンリーフのあえもの・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 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を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。 【グリーンリーフのあえもの】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

9/27(水)
豚肉とキャベツのやわらか煮・かぼちゃサラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのやわらか煮】 脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。 【かぼちゃサラダ】 種・皮を取り、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、マヨネーズごく少々であえる。

9/28(木)
鶏肉のみそ風味鍋・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 豆腐 白菜 太葱 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉のみそ風味鍋】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。2.5 c m角の豆腐、食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。 0

9/29(金)
野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 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 じゃが芋 おかゆ
作り方 【野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ4、皮、種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を軟らかくなるまでゆで、食べやすくとつぶす。

9/30(土)
玉葱の卵とじ丼・もやしと胡瓜のあえもの

材料 卵 玉葱 もやし 胡瓜 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コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【もやしと胡瓜のあえもの】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。