

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

10/2(月)

豚肉とかぼちゃのみそ煮・やわらかレタス・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ

レタス又葉野菜

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を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【やわらかレタス】
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

10/3(火)

野菜のそぼろ煮・キャベツのおひたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
人参
もやし

キャベツ

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【キャベツのおひたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでて、水にさらして水気を絞る。

10/4(水)

ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーン煮・おかゆ



材料
じゃが芋
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

白菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ポテトのヨーグルトがけ】
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、ヨーグルト大さじ4をかける。

【白菜のコーン煮】
食べやすく切った白菜大さじ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。

10/5(木)

豆腐のみそ鍋風・おかゆ



材料
豆腐
玉葱
ピーマン
もやし

おかゆ

作り方
【豆腐のみそ鍋風】
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切った玉葱・もやし各大さじ4、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だし汁で煮、みそごく少々を加える。

0

10/6(金)

ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ



材料
卵
ミニトマト

グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【ミニトマトのオムレツ風】
皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/7(土)

豆腐ステーキ・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

ぶなしめじ
キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
豆腐35g（3.5cm角）は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。

【きのこ野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。