

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

10/9(月)

豚しゃぶ鍋風・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
大根
人参
太葱
もやし

おかゆ

作り方
【豚しゃぶ鍋風】
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。食べやすく切ったもやし・大根各大さじ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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。
0

10/10(火)

豚そぼろ丼・野菜の煮びたし



材料
豚ひき肉
玉葱

ほうれん草
人参

おかゆ

作り方
【豚そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）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、ひき肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【野菜の煮びたし】
食べやすく切ったほうれん草大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2強を食べやすく切り、ほうれん草と共に柔らかくなるまでだし汁で煮る。

10/11(水)

ツナサラダ・ブロッコリーのコーンあえ・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
グリーンリーフ又葉野菜

ブロッコリー
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ツナサラダ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

【ブロッコリーのコーンあえ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ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。

10/12(木)

キャベたま丼・玉葱とピーマンのお浸し



材料
卵
キャベツ

玉葱
ピーマン

おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4・溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【玉葱とピーマンのお浸し】
食べやすく切った玉葱大さじ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る。

10/13(金)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

白菜
玉葱
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。

【野菜の煮もの】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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る。

10/14(土)

チンゲン菜の卵とじ・大根ともやしのおかかあえ・おかゆ



材料
チンゲン菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

大根
もやし

おかゆ

作り方
【チンゲン菜の卵とじ】
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【大根ともやしのおかかあえ】
食べやすく切った大根・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。