

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

12/25(月)

玉葱の卵とじ・野菜のマヨあえ・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

白菜
人参

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
食べやすく切った玉葱大さじ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、十分に火を通す。

【野菜のマヨあえ】
食べやすく切った白菜大さじ4、人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

12/26(火)

肉豆腐・二色あえ・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、2.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみ、みそごく少々を加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【二色あえ】
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強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/27(水)

白菜のヨーグルトあえ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

大根
人参

おかゆ

作り方
【白菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。

【大根と人参のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ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だし汁で煮る。

12/28(木)

ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ



材料
ミニトマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

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。

12/29(金)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・さつま芋の煮もの・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

さつま芋
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【さつま芋の煮もの】
皮・種を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ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だし汁で煮る。

12/30(土)

ころころチキン・野菜のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉

チンゲン菜
もやし
グリーンアスパラ

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【野菜のおかかあえ】
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ4、食べやすく切ったアスパラ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、削り節ごく少々を加えてあえる。