


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

2/12(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
白菜
大根
人参
太葱

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。食べやすく切った白菜・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ゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。
0

2/13(火)

鶏肉とレタスのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
レタス又葉野菜

かぼちゃ
ほうれん草

おかゆ

作り方
【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【パンプキンサラダ】
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。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ゆで、ほうれん草、マヨネーズごく少々であえる。

2/14(水)

チーズオムレツ・キャベツと胡瓜のやわらか煮・おかゆ



材料
ナチュラルチーズ
卵

キャベツ
胡瓜


おかゆ

作り方
【チーズオムレツ】
卵2/3コにチーズ1つまみ強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

【キャベツと胡瓜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

2/15(木)

くずし豆腐とほうれん草のとりみ煮・じゃが芋と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
ほうれん草
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

じゃが芋
玉葱


おかゆ

作り方
【くずし豆腐とほうれん草のとりみ煮】
食べやすく切ったほうれん草大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐を崩しながら入れ、ほうれん草を加えて柔らかくなるまでだし汁で煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【じゃが芋と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切ったじゃが芋・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

2/16(金)

にら玉・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ



材料
にら
<ご家庭でご用意いただく食材>
卵

キャベツ
玉葱

おかゆ

作り方
【にら玉】
食べやすく切ったにら大さじ2、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、食べやすくほぐす。

【キャベツと玉葱のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

2/17(土)

豆腐サラダ・やわらか大根・おかゆ



材料
豆腐
人参
グリーンリーフ又葉野菜

大根

おかゆ

作り方
【豆腐サラダ】
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強を柔らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加えてさらにゆで、ざっとつぶしてマヨネーズごく少々であえる。

【やわらか大根】
食べやすく切った大根大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。