


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

3/4(月)

豆腐と白菜のやわらかあえ・トマトの和風スープ・おかゆ



材料
生揚げ
白菜

トマト
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【豆腐と白菜のやわらかあえ】
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。生揚げの中身大さじ2強をくり抜いてゆで、食べやすい大きさにほぐし、白菜、しょうゆごく少々を加える。

【トマトの和風スープ】
皮・種を取って食べやすく切ったトマト大さじ1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ゆで、だし汁大さじ4を加える。

3/5(火)

親子丼・グリーンリーフと胡瓜のあえもの



材料
若鶏モモ角切り肉
卵
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【親子丼】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2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を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【グリーンリーフと胡瓜のあえもの】
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だし汁で煮る。

3/6(水)

キャベツのヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

ブロッコリー
人参


おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ4、人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

3/7(木)

野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ



材料
白菜
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

じゃが芋


おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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。

【つぶしポテト】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

3/8(金)

豚肉とグリーンリーフのサラダ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜

かぼちゃ
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とグリーンリーフのサラダ】
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。

【かぼちゃと人参の煮もの】
皮・種を取り、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強を柔らかくなるまでゆでる。

3/9(土)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

キャベツ
にら

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ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。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。