

プチャママ 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

| | | |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">4/8(月)</p> <p style="text-align: center;">牛たま丼・もやしのおかかあえ</p>  <p>材料 牛コマ 卵 玉葱 もやし おかゆ</p> <p>作り方 【牛たま丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2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る。牛肉、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。 【もやしのおかかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。</p> | <p style="text-align: center;">4/9(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉となすのケチャップ煮・野菜のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 なす キャベツ 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉となすのケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。 【野菜のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ・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。</p> | <p style="text-align: center;">4/10(水)</p> <p style="text-align: center;">豚汁・やわらかグリーンリーフ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ 白菜 太葱 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豚汁】 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さじ4、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、湯大さじ4、みそごく少々を加えてさらに煮る。 【やわらかグリーンリーフ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p> |
| <p style="text-align: center;">4/11(木)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐の麻婆風・人参と青菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 にら 人参 青菜 おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながら加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【人参と青菜の煮びたし】 食べやすく切った青菜大さじ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強を青菜と共にだし汁で柔らかくなるまで煮る。</p> | <p style="text-align: center;">4/12(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・サニーレタスと胡瓜のやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 玉葱 サニーレタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ</p> <p>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分加熱する。 【サニーレタスと胡瓜のやわらかあえ】 食べやすく切ったサニーレタス、胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。</p> | <p style="text-align: center;">4/13(土)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶ鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 白菜 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>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・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。</p> <p>0</p> |