


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

4/15(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4をだし汁少々で軟らかくなるまで煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

4/16(火)

くずし豆腐・野菜スープ・おかゆ



材料
生揚げ

キャベツ
えのき茸
人参


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
生揚げの中身大さじ2強をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜スープ】
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、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

4/17(水)

グリーンリーフオムレツ・ごぼうと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく食材>
卵

ごぼう
人参


おかゆ

作り方
【グリーンリーフオムレツ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【ごぼうと人参のやわらか煮】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

4/18(木)

豚肉ときのこの煮もの・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ぶなしめじ

白菜
玉葱


おかゆ

作り方
【豚肉ときのこの煮もの】
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【温野菜サラダ】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

4/19(金)

キャベたま丼・もやしと人参のみそ汁



材料
卵
キャベツ

もやし
人参


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。

【もやしと人参のみそ汁】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

4/20(土)

野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
ミニトマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【焼きかぼちゃ】
種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。