


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

4/22(月)

鶏肉と大根のおかかのせ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉パン粉付
大根

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のおかかのせ】
パン粉、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加える。

【温野菜サラダ】
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ゆでる。

4/23(火)

野菜の卵とじ・もやしのマヨあえ・おかゆ



材料
卵
チンゲン菜
人参

もやし


おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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強を柔らかくなるまでだし汁で煮、チンゲン菜を加える。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【もやしのマヨあえ】
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、マヨネーズごく少々であえる。

4/24(水)

鶏がゆ・3色おかかあえ



材料
若鶏コマ

大根
人参
サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【鶏がゆ】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで、おかゆにのせる。

【3色おかかあえ】
食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ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、削り節ごく少々であえる。

4/25(木)

牛肉ともやしの煮もの・玉葱とにらのみそ汁・おかゆ



材料
牛コマ
もやし

玉葱
にら

おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加えさっと煮る。

【玉葱とにらのみそ汁】
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

4/26(金)

グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜と玉葱のケチャップ煮・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材料>
ヨーグルト

白菜
玉葱


おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
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、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【白菜と玉葱のケチャップ煮】
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、ケチャップごく少々を加える。

4/27(土)

ふわふわオムレツ風・じゃが芋とキャベツのサラダ・おかゆ



材料
豆腐
卵

じゃが芋
キャベツ

おかゆ

作り方
【ふわふわオムレツ風】
2.5cm角の豆腐を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【じゃが芋とキャベツのサラダ】
食べやすく切ったじゃが芋・キャベツ各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。