


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

6/17(月)
豚肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと胡瓜のマヨあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱


キャベツ
胡瓜

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツと胡瓜のマヨあえ】
食べやすく切ったキャベツ、胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。

6/18(火)
ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉


ブロッコリー
白菜
人参

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に小麦粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー・白菜各大さじ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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

6/19(水)
豚しゃぶのトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のお浸し・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
トマト


グリーンリーフ又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【豚しゃぶのトマトソースがけ】
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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。

【グリーンリーフと玉葱のお浸し】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を、軟らかくなるまでゆでる。

6/20(木)
野菜のそぼろ煮・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
青菜
人参


かぼちゃ

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った青菜大さじ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だし汁で煮、ひき肉、みそごく少々を加える。

【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。

6/21(金)
豚肉と白菜のやわらか煮・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料
豚コマ
白菜
人参


もやし

おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のやわらか煮】
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、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。削り節ごく少々をあえる。

6/22(土)
牛肉ポテト・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
牛コマ
じゃが芋

レタス又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【牛肉ポテト】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。

【レタスと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス・玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。