


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

6/24(月)

キャベツの卵とじ・えのきと人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
キャベツ

えのき茸
人参


おかゆ

作り方
【キャベツの卵とじ】
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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【えのきと人参の煮もの】
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、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。

6/25(火)

豚肉と野菜のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし
にら

じゃが芋


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のやわらか煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ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、豚肉・しょうゆごく少々を加える。

【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。

6/26(水)

さけのソテー・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
骨取北海道産秋鮭切身

かぼちゃ
サニーレタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【さけのソテー】
解凍し、鮭の皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【パンプキンサラダ】
種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切ったサニーレタス各大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

6/27(木)

豆腐と白菜のとろみ煮・胡瓜のおかかあえ・おかゆ



材料
豆腐
白菜
人参

胡瓜


おかゆ

作り方
【豆腐と白菜のとろみ煮】
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強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【胡瓜のおかかあえ】
食べやすく切った胡瓜大さじ5を柔らかくなるまでゆで、しょうゆ・削り節ごく少々を加えてあえる。

6/28(金)

豚たま丼・もやしと青菜のおひたし



材料
豚ひき肉
温泉卵

もやし
青菜


おかゆ

作り方
【豚たま丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしと青菜のおひたし】
食べやすく切ったもやし・青菜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/29(土)

グリーンリーのヨーグルトサラダ・アスパラと玉葱のやわらかあえ・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>
プレーンヨーグルト

グリーンアスパラ
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。

【アスパラと玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2、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。