


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

7/8(月)

ころころチキン・三色あえ・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
グリーンリーフ又葉野菜
もやし
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強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【三色あえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・もやし各大さじ4、人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

7/9(火)

ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーン煮・おかゆ



材料
じゃが芋
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト


白菜
カーネルコーン
おかゆ

作り方
【ポテトのヨーグルトがけ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4をかける。

【白菜のコーン煮】
食べやすく切った白菜大さじ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る。

7/10(水)

豚肉とキャベツのやわらか煮・マッシュかぼちゃ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ


かぼちゃ
おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのやわらか煮】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【マッシュかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、粗くつぶす。

7/11(木)

サニーレタスのヨーグルトあえ・野菜のケチャップ煮・おかゆ



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


大根
胡瓜
おかゆ

作り方
【サニーレタスのヨーグルトあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【野菜のケチャップ煮】
食べやすく切った大根・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

7/12(金)

肉豆腐・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐


もやし
人参
おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【もやしと人参のやわらか煮】
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強を柔らかくなるまでゆでる。

7/13(土)

鶏肉と野菜のみそ煮・レタスのお浸し・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱
ミニトマト

レタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のみそ煮】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、さとう・みそごく少々を加えてさらに煮る。

【レタスのお浸し】
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。