


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

7/29(月)

牛肉豆腐・白菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

白菜
玉葱


おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。3.5cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【白菜と玉葱のやわらかあえ】
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。

7/30(火)

鶏そぼろ丼・サニーレタスのやわらか煮



材料
鶏ひき肉
玉葱
にら

サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【鶏そぼろ丼】
ひき肉大さじ1強をゆでる。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を軟らかくなるまでゆで、ひき肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【サニーレタスのやわらか煮】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

7/31(水)

鶏肉と野菜のみそ煮・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
若鶏コマ
青菜
もやし

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のみそ煮】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った青菜・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉、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。

8/1(木)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ4に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱と人参のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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、しょうゆごく少々を加える。

8/2(金)

大根のヨーグルトサラダ・レタスと人参のあえもの・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

レタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【大根のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。

【レタスと人参のあえもの】
食べやすく切ったレタス大さじ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る。

8/3(土)

豚肉のトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
トマト

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【豚肉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煮もの】
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だし汁で煮る。