


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

8/19(月)

そばろ親子丼・野菜汁



材料
鶏ひき肉
卵

さつまいも
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【そばろ親子丼】
ひき肉小さじ2強をゆでる。溶き卵2/3コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜汁】
皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ4、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強を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

8/20(火)

2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ



材料
玉葱
キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

じゃが芋


おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った玉葱・キャベツ各大さじ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。

【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、食べやすくつぶしてマヨネーズごく少々をあえる。

8/21(水)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参と青菜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

人参
青菜


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参と青菜の煮びたし】
食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った青菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

8/22(木)

人参の卵とじ丼・キャベツと太葱のみそ汁



材料
卵
人参

キャベツ
太葱


おかゆ

作り方
【人参の卵とじ丼】
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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【キャベツと太葱のみそ汁】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を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。

8/23(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。

8/24(土)

きのこグリーンリーフのヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
ぶなしめじ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【きのこグリーンリーフ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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【焼きかぼちゃ】
皮・種を取り、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。