


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

9/2(月)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

チンゲン菜
もやし
人参


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3.5cm角の豆腐（約35g）に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【野菜の煮もの】
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ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。

9/3(火)

ゆで鶏のおかかのせ・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉パン粉付

じゃが芋
玉葱
キャベツ

おかゆ

作り方
【ゆで鶏のおかかのせ】
パン粉、皮・脂を取った鶏肉大さじ1強をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆごく少々をかける。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったじゃが芋・玉葱・キャベツ各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/4(水)

ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ



材料
卵
豆腐

青菜
もやし


おかゆ

作り方
【ふわふわオムレツ風】
2.5cm角の豆腐を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/5(木)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツときのこの煮もの・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

キャベツ
ぶなしめじ


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、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツときのこの煮もの】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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だし汁でゆでる。

9/6(金)

ミートライス・大根とグリーンリーのサラダ



材料
牛豚ひき肉
なす

大根
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【ミートライス】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【大根とグリーンリーのサラダ】
食べやすく切った大根、グリーンリーフ各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/7(土)

豚肉とかぼちゃのみそ煮・水菜とコーンのおひたし・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ

水菜
人参
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】
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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【水菜とコーンのおひたし】
食べやすく切った水菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、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。