


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

9/23(月)
鶏肉とかぼちゃのマッシュ・胡瓜とグリーンリーのサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
かぼちゃ


胡瓜
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。種・皮を取り、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て粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【胡瓜とグリーンリーのサラダ】
食べやすく切った胡瓜・グリーンリーフ各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

9/24(火)
白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
白菜


もやし
人参

おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜大さじ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。

【もやしと人参の煮もの】
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だし汁で煮る。

9/25(水)
レタスのヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ



材料
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


ブロッコリー
玉葱

おかゆ

作り方
【レタスのヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

9/26(木)
豚肉とキャベツのケチャップ煮・玉葱とコーンのあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ


玉葱
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのケチャップ煮】
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。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、ケチャップ少々を加えて煮る。

【玉葱とコーンのあえもの】
食べやすく切った玉葱大さじ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。

9/27(金)
グリーンリーの白あえ風・きのこピーマンのお浸し・おかゆ



材料
豆腐
グリーンリーフ又葉野菜


ぶなしめじ
ピーマン

おかゆ

作り方
【グリーンリーの白あえ風】
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だし汁で煮る。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【きのこピーマンのお浸し】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまで煮、削り節・しょうゆごく少々をかける。

9/28(土)
青菜のオムレツ風・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
青菜

大根
人参

おかゆ

作り方
【青菜のオムレツ風】
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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【大根と人参のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ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。