


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

10/14(月)

豚肉と白菜のレンジ蒸し・なすとピーマンのおひたし・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
白菜

なす
ピーマン


おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】
食べやすく切った白菜大さじ4に、脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【なすとピーマンのおひたし】
皮をむき、食べやすく切ったなす大さじ4、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だし汁でゆでる。

10/15(火)

ねぎだれころころチキン・キャベツのおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
太葱
カーネルコーン

キャベツ

おかゆ

作り方
【ねぎだれころころチキン】
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。食べやすく切った太葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。
【キャベツのおかかあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々であえる。

10/16(水)

ツナオムレツ・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
ツナフレーク油漬

サニーレタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【ツナオムレツ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、溶き卵2/3コを混ぜて十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

10/17(木)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豆腐

キャベツ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐約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。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を共に柔らかくなるまでだし汁で煮る。

10/18(金)

豚肉ときこのみそ煮・白菜と人参のスープ・おかゆ



材料
豚コマ
ぶなしめじ

白菜
人参


おかゆ

作り方
【豚肉ときこのみそ煮】
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。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、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【白菜と人参のスープ】
食べやすく切った白菜大さじ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を加える。

10/19(土)

ナポリタン風・やわらかグリーンリーフ



材料
スパゲティ
若鶏ムネ角切り肉
グリーンアスパラ
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜

作り方
【ナポリタン風】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2、食べやすく切った玉葱大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々であえる。
【やわらかグリーンリーフ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。