


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

11/4(月)

ミネストローネ・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
じゃが芋

キャベツ
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【ミネストローネ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、だし汁大さじ4、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【キャベツとコーンのサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

11/5(火)

豚肉と胡瓜の煮もの・グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
胡瓜

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【豚肉と胡瓜の煮もの】
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。食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。

11/6(水)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

かぼちゃ
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

【パンプキンサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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。

11/7(木)

レタスのヨーグルトサラダ・胡瓜と玉葱のやわらかあえ・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

胡瓜
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、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【胡瓜と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

11/8(金)

レンジでチャーハン風・二色あえ



材料
卵
太葱

白菜
人参

おかゆ

作り方
【レンジでチャーハン風】
食べやすく切った太葱大さじ2を、溶き卵2/3コと共におかゆに混ぜる。ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約2分30秒加熱し、十分に火を通す。

【二色あえ】
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る。

11/9(土)

豆腐ステーキ・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

ぶなしめじ
キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
豆腐35g（3.5cm角）は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。

【きのこ野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。