


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

11/18(月)

豚肉と玉葱のレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

スパゲティ
キャベツ


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4、片栗粉1つまみを混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

11/19(火)

きのこの卵とじ丼・白菜と人参の煮もの



材料
卵
ぶなしめじ
太葱

白菜
人参


おかゆ

作り方
【きのこの卵とじ丼】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3割でとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【白菜と人参の煮もの】
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強を軟らかくなるまでゆでる。

11/20(水)

豆腐とピーマンのとろみ煮・青菜ともやしのあえもの・おかゆ



材料
豆腐
ピーマン

青菜
もやし


おかゆ

作り方
【豆腐とピーマンのとろみ煮】
食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらにゆで、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【青菜ともやしのあえもの】
食べやすく切った青菜・もやし各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

11/21(木)

2色野菜のヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ



材料
れんこん
水菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト


玉葱
人参

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った水菜・れんこん各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4である。

【野菜スープ】
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強を軟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る。

11/22(金)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のお浸し・おかゆ



材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
水気をきった3.5cm角（35g）の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【グリーンリーフと玉葱のお浸し】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

11/23(土)

野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ



材料
卵
ほうれん草
人参

じゃが芋

おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
食べやすく切ったほうれん草大さじ4、人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3割を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【つぶしポテト】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。