

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

11/25(月)

牛たま丼・大根と人参の煮もの



材料
牛ひき肉
卵

大根
人参


おかゆ

作り方
【牛たま丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）小さじ2強をだし汁で煮る。さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3口でとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ4、食べやすく切った人参を大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

11/26(火)

キャベツのヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ



材料
キャベツ
＜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
人参


おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトサラダ】
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大さじ4、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、しょうゆごく少々を加えて煮る。

11/27(水)

豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し・玉葱とにらのみそ煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
サニーレタス又葉野菜

玉葱
にら


おかゆ

作り方
【豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱とにらのみそ煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

11/28(木)

たらと野菜のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ



材料
骨取りたら切身
白菜
青菜

じゃが芋


おかゆ

作り方
【たらと野菜のやわらか煮】
たらは解凍して、皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切った白菜・青菜各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、たらとあえ、しょうゆごく少々を加える。

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

11/29(金)

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。

11/30(土)

豚しゃぶ鍋風・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
キャベツ
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【豚しゃぶ鍋風】
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。食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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だし汁で煮る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。

0