

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

12/16(月)

豚丼・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
人参

サニーレタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【豚丼】
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。食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【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を軟らかくなるまでゆでる。

12/17(火)

鶏肉とさつまいものみそ煮・ほうれん草と人参の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
さつまいも

ほうれん草
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉とさつまいものみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り食べやすく切ったさつまいも大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。

【ほうれん草と人参の煮びたし】
食べやすく切ったほうれん草大さじ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。

12/18(水)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・グリーンリーフとミニトマトのサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。大人用でレンジ加熱し、皮をむいたじゃが芋大さじ4を加えて食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【グリーンリーフとミニトマトのサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

12/19(木)

野菜のそぼろ煮・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜
人参

もやし

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

12/20(金)

キャベツオムレツ・玉葱のコーンあえ・おかゆ



材料
卵
キャベツ

玉葱
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【キャベツオムレツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【玉葱のコーンあえ】
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強を軟らかくなるまでゆでる。

12/21(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
白菜
水菜
大根
人参
太葱

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・水菜・大根各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、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る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。
0