


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

1/6(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【二色あえ】
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強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/7(火)

鶏かぼちゃ・やわらかサニーレタス・おかゆ



材料
若鶏コマ
かぼちゃ
玉葱

サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【鶏かぼちゃ】
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・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加えて混ぜる。

【やわらかサニーレタス】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/8(水)

豚肉と青菜のレンジ蒸し・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
青菜

もやし
胡瓜


おかゆ

作り方
【豚肉と青菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った青菜大さじ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。

【もやしと胡瓜のおひたし】
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/9(木)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
人参
太葱


おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
3.5cm角の豆腐を食べやすく切り、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、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る。

0

1/10(金)

ツナサラダ・キャベツときのこの煮もの・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
レタス又葉野菜

キャベツ
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【ツナサラダ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

【キャベツときのこの煮もの】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

1/11(土)

玉葱の卵とじ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【グリーンリーフと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、しょうゆごく少々を加える。