


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

1/13(月)

ゆで豚とレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【ゆで豚とレタスのあえもの】
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉とあえる。

【やわらかじゃが煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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煮る。

1/14(火)

プレーンヨーグルト サニーレタスのせ・かぼちゃときのこの煮もの・おかゆ



材料
サニーレタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

かぼちゃ
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト サニーレタスのせ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4にのせる。

【かぼちゃときのこの煮もの】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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。

1/15(水)

豆腐ステーキ・ごぼうサラダ・おかゆ



材料
豆腐

ごぼう
人参
ほうれん草


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった豆腐3.5cm角（35g）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。しょうゆごく少々をかける。

【ごぼうサラダ】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切ったほうれん草大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/16(木)

豚肉と玉葱の煮もの・れんこんとピーマンのマヨあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

れんこん
ピーマン

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱の煮もの】
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮る。

【れんこんとピーマンのマヨあえ】
食べやすく切ったれんこん大さじ4、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、マヨネーズごく少々であえる。

1/17(金)

トマトのオムレツ風・野菜スープ・おかゆ



材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

大根
キャベツ


おかゆ

作り方
【トマトのオムレツ風】
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【野菜スープ】
食べやすく切った大根・キャベツ各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

1/18(土)

鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

白菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。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、みそごく少々を加える。

【白菜と人参の煮びたし】
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だし汁で煮る。