


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

2/3(月)

トマトのヨーグルトがけ・キャベツと人参のおひたし・おかゆ



材料
 トマト
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト

キャベツ
 人参

おかゆ

作り方
【トマトのヨーグルトがけ】
 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。ヨーグルト大さじ4をかける。

【キャベツと人参のおひたし】
 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。

2/4(火)

豆腐ステーキ・きのこ野菜のスープ・おかゆ



材料
 豆腐

青菜
 太葱
 ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
 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。

【きのこ野菜のスープ】
 食べやすく切った青菜大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。

2/5(水)

豚肉と野菜の煮もの・つぶしポテト・おかゆ



材料
 豚切り落とし肉
 もやし
 にら

じゃが芋


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜の煮もの】
 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉・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を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

2/6(木)

ほうれん草オムレツ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
 卵
 ほうれん草

グリーンリーフ又葉野菜
 玉葱


おかゆ

作り方
【ほうれん草オムレツ】
 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ゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】
 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だし汁で煮る。

2/7(金)

豚肉と野菜のみそ鍋風・おかゆ



材料
 豚コマ
 白菜
 もやし
 人参


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のみそ鍋】
 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・もやし各大さじ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、豚肉、みそごく少々を加える。

0

2/8(土)

チンゲン菜の卵とじ・大根と人参のおかかあえ・おかゆ



材料
 卵
 チンゲン菜

大根
 人参

おかゆ

作り方
【チンゲン菜の卵とじ】
 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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、十分に火を通す。

【大根と人参のおかかあえ】
 食べやすく切った大根大さじ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、削り節ごく少々を加えて混ぜる。