

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

2/17(月)

人参のオムレツ風・グリーンリーフとミニトマトのおひたし・おかゆ



材料
卵
人参

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
食べやすく切った人参大さじ2強を柔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。

【グリーンリーフとミニトマトのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

2/18(火)

キャベツのヨーグルトサラダ・玉葱とピーマンのやわらか煮・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

玉葱
ピーマン


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をあえる。

【玉葱とピーマンのやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

2/19(水)

ころころチキン・野菜のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ

レタス又葉野菜
大根
ごぼう


おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜のおかかあえ】
食べやすく切ったレタス・大根各大さじ4、細かく刻んだごぼう大さじ1強を柔らかくなるまでだし汁でゆで、削り節ごく少々をあえる。

2/20(木)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
もやし
人参


おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、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強を柔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

2/21(金)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
キャベツ

スパゲティ
ブロッコリー
胡瓜


おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったブロッコリー・胡瓜各大さじ4、大人用でゆでて食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

2/22(土)

大根の卵とじ・青菜と人参のおひたし・おかゆ



材料
卵
大根

青菜
人参

おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ4を柔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。

【青菜と人参のおひたし】
食べやすく切った青菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2強を青菜と共に柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。