


プチャママ 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

3/10(月)

野菜のみそ鍋風・おかゆ



材料
豆腐
もやし
人参
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【野菜のみそ鍋風】
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。

0

3/11(火)

人参の卵とじ丼・温野菜サラダ



材料
卵
人参

サニーレタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【人参の卵とじ丼】
食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/12(水)

ころころチキン ミニトマトソースがけ・玉葱と白菜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
ミニトマト

玉葱
白菜


おかゆ

作り方
【ころころチキン ミニトマトソースがけ】
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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして鶏肉にかける。

【玉葱と白菜の煮びたし】
食べやすく切った玉葱・白菜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/13(木)

豚肉と大根の煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
大根

青菜
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と大根の煮もの】
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。食べやすく切った大根大さじ4を柔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。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜大さじ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る。

3/14(金)

ポテトのヨーグルトがけ・グリーンリーのコーン煮・おかゆ



材料
じゃが芋
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ポテトのヨーグルトがけ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4をかける。

【グリーンリーのコーン煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/15(土)

くずし豆腐・きのこ野菜のスープ・おかゆ



材料
豆腐

玉葱
青菜
えのき茸

おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【きのこ野菜のスープ】
食べやすく切った玉葱・青菜各大さじ4、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を柔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。