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

5/12(月)

豚肉ともやしのやわらか煮・つぶしかぼちゃ・おかゆ

材料

豚切り落とし肉
もやし

かぼちゃ

おかゆ

作り方

【豚肉ともやしのやわらか煮】
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。食べやすく切ったもやし大さじ4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。

【焼きかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45ｇを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

5/13(火)

野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料

豆腐
キャベツ
玉葱
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、食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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、みそごく少々を加える。

0

5/14(水)

二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ

材料

白菜
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方

【二色野菜のヨーグルトあえ】
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ゆで、ヨーグルト大さじ4と混ぜ合わせる。

【サニーレタスの煮びたし】
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煮る。

5/15(木)

もやしのオムレツ風・胡瓜と人参のおかかあえ・おかゆ

材料

卵
もやし

胡瓜
人参

おかゆ

作り方

【もやしのオムレツ風】
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【胡瓜と人参のおかかあえ】
食べやすく切った胡瓜大さじ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、削り節ごく少々であえる。

5/16(金)

チキンとトマトのレンジ蒸し・レタスとコーンのサラダ・おかゆ

材料

若鶏ムネ肉
トマト

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方

【チキンとトマトのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉と共に盛る。

【レタスとコーンのサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

5/17(土)

ミートライス・じゃが芋とほうれん草のスープ

材料

牛豚ひき肉
玉葱

じゃが芋
ほうれん草

おかゆ

作り方

【ミートライス】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）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ゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【じゃが芋とほうれん草のスープ】
食べやすく切ったじゃが芋・ほうれん草各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。