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



豚切り落とし肉 もやし

かぼちゃ

おかゆ

【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

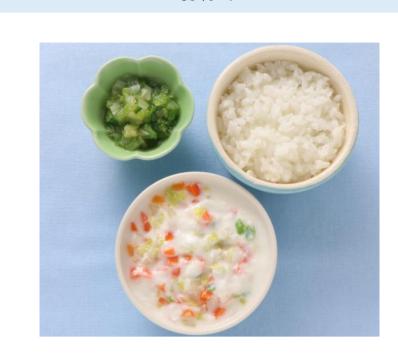
おかゆ

【野菜のみそ鍋風】

食べやすく切った3.5 c m角の豆腐、食べやすく切った 食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った人参 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。

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



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

【二色野菜のヨーグルトあえ】

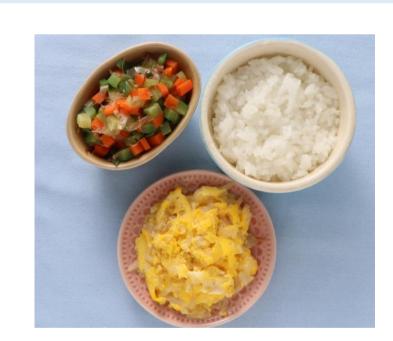
大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4と 混ぜ合わせる。

【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



もやし

胡瓜 人参

おかゆ

作り方

【もやしのオムレツ風】

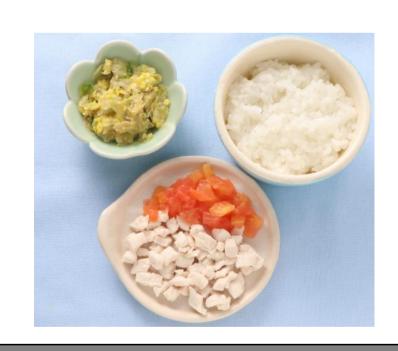
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【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



若鶏ムネ肉

トイト

レタス又葉野菜

カーネルコーン

おかゆ

【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



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。