

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

5/19(月)

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。

5/20(火)

豆腐とグリーンリーののりみ煮・ごぼうと人参の煮びたし・おかゆ



材料
豆腐
グリーンリーフ又葉野菜

ごぼう
人参

おかゆ

作り方
【豆腐とグリーンリーののりみ煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【ごぼうと人参の煮びたし】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、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。

5/21(水)

鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・トマトと胡瓜のスープ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
サニーレタス又葉野菜

トマト
胡瓜

おかゆ

作り方
【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

【トマトと胡瓜のスープ】
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強、食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。

5/22(木)

ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーンあえ・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

白菜
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。

【白菜のコーンあえ】
食べやすく切った白菜大さじ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ゆでる。

5/23(金)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
玉葱
ピーマン
もやし

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、食べやすく切った玉葱・もやし各大さじ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・さとうごく少々を加える。

0

5/24(土)

ツナオムレツ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【ツナオムレツ】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、溶き卵2/3コを混ぜて十分に火を通す。

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