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

6/2(月)

鶏肉と玉葱のケチャップ煮・グリーンリーフとコーンのサラダ・おかゆ

材料

若鶏モモ角切り肉
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方

【鶏肉と玉葱のケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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だし汁で煮、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。

【グリーンリーフとコーンのサラダ】
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強を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/3(火)

豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料

豆腐
白菜
人参
にら

おかゆ

作り方

【豆腐と野菜のみそ鍋風】
食べやすく切った3.5ｃｍ角の豆腐、食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切ったにら大さじ2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

6/4(水)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・キャベツときのこのスープ・おかゆ

材料

若鶏モモ肉
かぼちゃ

キャベツ
ぶなしめじ

おかゆ

作り方

【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
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、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮て粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【キャベツときのこのスープ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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ゆで、だし汁大さじ4を加える。

6/5(木)

豚肉ともやしのやわらか煮・二色あえ・おかゆ

材料

豚切り落とし肉
もやし

青菜
人参

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。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜大さじ4を軟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強を軟らかくなるまでだし汁でゆで、青菜を加える。

6/6(金)

鶏そぼろ丼・白菜とレタスのおひたし

材料

鶏ひき肉
玉葱

白菜
レタス又葉野菜

おかゆ

作り方

【鶏そぼろ丼】
ひき肉大さじ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だし汁で煮、ひき肉を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【白菜とレタスのおひたし】
食べやすく切った白菜・レタス各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/7(土)

牛肉ポテト・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ

材料

牛コマ
じゃが芋

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方

【牛肉ポテト】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでてつぶし、牛肉を加える。

【サニーレタスとミニトマトのサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでだし汁でゆでる。