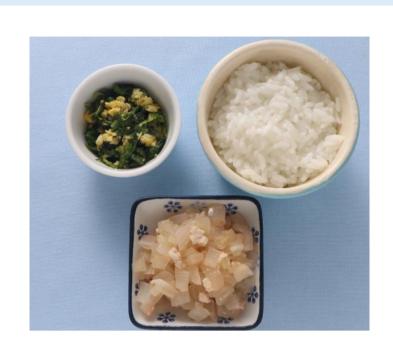
プチママ 離乳食の作り方 (12~18ヶ月頃)

※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

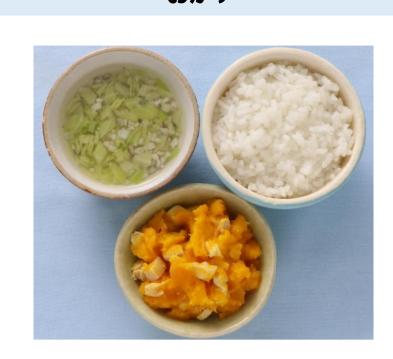
【豆腐と野菜のみそ鍋風】

食べやすく切った3.5 c m角の豆腐、食べやすく切った 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

デリカ

【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



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。