





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


6/16(月)
<div>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ</div> <div>  </div>
<div>材料</div> <div>                     豚切り落とし肉                      キャベツ                 </div>
<div>マカロニ</div> <div>                     人参                      カーネルコーン                 </div>
<div>おかゆ</div> <div> <div>作り方</div> <div>                             【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】                              脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。                         </div> </div>
<div>【マカロニサラダ】</div> <div>                             食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだコーン小さじ1強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ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。                         </div>

6/17(火)
<div>鶏肉と大根のやわらか煮・白菜とえのきの煮びたし・おかゆ</div> <div>  </div>
<div>材料</div> <div>                     若鶏ムネ肉                      大根                 </div>
<div>白菜</div> <div>                     えのき茸                 </div>
<div>おかゆ</div> <div> <div>作り方</div> <div>                             【鶏肉と大根のやわらか煮】                              皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。                         </div> </div>
<div>【白菜とえのきの煮びたし】</div> <div>                             食べやすく切った白菜大さじ4、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。                         </div>

6/18(水)
<div>野菜のヨーグルトあえ・つぶしポテト・おかゆ</div> <div>  </div>
<div>材料</div> <div>                     青菜                      人参                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      プレーンヨーグルト                 </div>
<div>じゃが芋</div> <div> <div>作り方</div> <div>                             【野菜のヨーグルトあえ】                              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強を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。                         </div> </div>
<div>【つぶしポテト】</div> <div>                             食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を軟らかくなるまでだし汁でゆで、食べやすくとつぶす。                         </div>

6/19(木)
<div>レタスの白あえ風・トマトと胡瓜のスープ・おかゆ</div> <div>  </div>
<div>材料</div> <div>                     豆腐                      レタス又葉野菜                 </div>
<div>トマト</div> <div>                     胡瓜                 </div>
<div>おかゆ</div> <div> <div>作り方</div> <div>                             【レタスの白あえ風】                              食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまでさらにゆで、つぶしながら混ぜる。                         </div> </div>
<div>【トマトと胡瓜のスープ】</div> <div>                             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を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。                         </div>

6/20(金)
<div>豚肉と野菜のみそ鍋風・おかゆ</div> <div>  </div>
<div>材料</div> <div>                     豚コマ                      白菜                      もやし                      人参                 </div>
<div>おかゆ</div> <div> <div>作り方</div> <div>                             【豚肉と野菜のみそ鍋風】                              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。食べやすく切った白菜・もやし各大さじ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煮、豚肉、みそごく少々を加える。                         </div> </div>
<div>0</div>

6/21(土)
<div>ほうれん草オムレツ・きのこ玉葱の煮もの・おかゆ</div> <div>  </div>
<div>材料</div> <div>                     ほうれん草                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      卵                 </div>
<div>玉葱</div> <div>                     ぶなしめじ                 </div>
<div>おかゆ</div> <div> <div>作り方</div> <div>                             【ほうれん草オムレツ】                              食べやすく切ったほうれん草大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。                         </div> </div>
<div>【きのこ玉葱の煮もの】</div> <div>                             食べやすく切った玉葱大さじ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る。                         </div>