

プチママ 离乳食の作り方 (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)	6/17(火)	6/18(水)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ 	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 	野菜のヨーグルトあえ・つぶしポテト・おかゆ 
材料 豚切り落とし肉 キャベツ マカロニ 人参 カーネルコーン おかゆ 作り方 【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。 【マカロニサラダ】 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る。	材料 若鶏ムネ肉 大根 白菜 えのき茸 おかゆ 作り方 【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。 【白菜とえのきの煮びたし】 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。	材料 青菜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト じゃが芋 おかゆ 作り方 【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。 【つぶしポテト】 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、食べやすくつぶす。

6/19(木)	6/20(金)	6/21(土)
レタスの白あえ風・トマトと胡瓜のスープ・おかゆ 	豚肉と野菜のみぞ鍋風・おかゆ 	ほうれん草オムレツ・きのこと玉葱の煮もの・おかゆ 
材料 豆腐 レタス又葉野菜 トマト 胡瓜 おかゆ 作り方 【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。 【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を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。	材料 豚コマ 白菜 もやし 人参 おかゆ 作り方 【豚肉と野菜のみぞ鍋風】 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。	材料 ほうれん草 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 ぶなしめじ おかゆ 作り方 【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。 【きのこと玉葱の煮もの】 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。