

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

6/30(月)
豚肉とグリーンリーフのとりみあえ・大根と人参の煮もの・おかゆ 
材料 豚切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜 大根 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とグリーンリーフのとりみあえ】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとりみをつける。 【大根と人参の煮もの】 食べやすく切った大根大さじ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。

7/1(火)
レタスの卵とじ・胡瓜と玉葱のおかかあえ・おかゆ 
材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 胡瓜 玉葱 おかゆ
作り方 【レタスの卵とじ】 食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【胡瓜と玉葱のおかかあえ】 食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

7/2(水)
野菜のみそ鍋風・おかゆ 
材料 豆腐 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【野菜のみそ鍋風】 食べやすく切った3.5 c m角の豆腐、食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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、みそごく少々を加える。 0

7/3(木)
鶏肉と青菜の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ 
材料 若鶏コマ 青菜 じゃが芋 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と青菜の煮もの】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。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、鶏肉を加えて混ぜる。 【ポテトサラダ】 食べやすく切ったじゃが芋・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

7/4(金)
野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ 
材料 サニーレタス又葉野菜 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ おかゆ
作り方 【野菜の白あえ風】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【焼きかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45 g を少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

7/5(土)
豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ 
材料 豚コマ 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。 【二色あえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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ゆでる。