

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

7/7(月)

ひき肉と野菜のみそ煮・やわらかもやし・おかゆ



材料
豚ひき肉
太葱
にら

もやし

おかゆ

作り方
【ひき肉と野菜のみそ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったにら大さじ2、食べやすく切った太葱大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。

【やわらかもやし】
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

7/8(火)

くずし豆腐・ひじきのあえもの・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

小芽ひじき
玉葱

おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【ひじきのあえもの】
水で戻したひじき大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

7/9(水)

ツナのサラダうどん・レタスのやわらか煮



材料
ゆでうどん
ツナフレーク油漬
胡瓜

レタス又葉野菜

作り方
【ツナのサラダうどん】
食べやすく切ったうどん大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。湯をかけて油を洗い流したツナフレーク油漬大さじ1強、食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、うどんにのせる。

【レタスのやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

7/10(木)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

ぶなしめじ
もやし

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【きのこ野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし各大さじ4、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

7/11(金)

キャベツのヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【焼きかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

7/12(土)

人参の卵とじ丼・じゃが芋と太葱のみそ汁



材料
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

じゃが芋
太葱

おかゆ

作り方
【人参の卵とじ丼】
食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【じゃが芋と太葱のみそ汁】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加える。