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

7/14(月)

豚丼・グリーンリーフと人参のあえもの

材料

豚切り落とし肉
もやし

グリーンリーフ又葉野菜
人参

おかゆ

作り方

【豚丼】
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ゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【グリーンリーフと人参のあえもの】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

7/15(火)

レタスのオムレツ風・ブロッコリーのやわらか煮・おかゆ

材料

卵
レタス又葉野菜

ブロッコリー

おかゆ

作り方

【レタスのオムレツ風】
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。

【ブロッコリーのやわらか煮】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ5を軟らかくなるまで煮る。

7/16(水)

キャベツの白あえ風・きのことピーマンのお浸し・おかゆ

材料

キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

ぶなしめじ
ピーマン

おかゆ

作り方

【キャベツの白あえ風】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。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。

【きのことピーマンのお浸し】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまで煮、削り節・しょうゆごく少々をかける。

7/17(木)

野菜のそぼろ煮・温野菜サラダ・おかゆ

材料

鶏ひき肉
白菜

サニーレタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

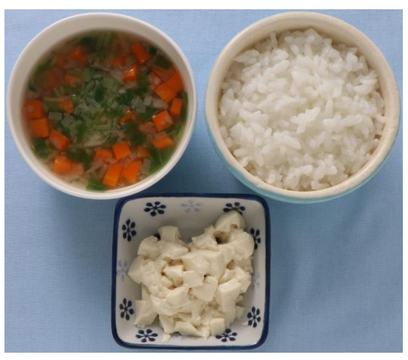
作り方

【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/18(金)

くずし豆腐・ごぼうと水菜のみそ汁・おかゆ



材料

豆腐

ごぼう
人参
水菜

おかゆ

作り方

【くずし豆腐】
3.5㎝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す。

【ごぼうと水菜のみそ汁】
細かく刻んだごぼう大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った水菜大さじ4を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

7/19(土)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ

材料

豚切り落とし肉
キャベツ

玉葱
人参

おかゆ

作り方

【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。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、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱と人参のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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、しょうゆごく少々を加える。