

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

7/21(月)

豚しゃぶサラダ・じゃが芋と玉葱の煮もの・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
グリーンリーフ又葉野菜

じゃが芋
玉葱

おかゆ

作り方
【豚しゃぶサラダ】
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る。

【じゃが芋と玉葱の煮もの】
食べやすく切ったじゃが芋・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/22(火)

鶏肉ともやしのレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
もやし

人参
ピーマン

おかゆ

作り方
【鶏肉ともやしのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強に、食べやすく切ったもやし大さじ4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。

【人参とピーマンのおひたし】
食べやすく切った人参大さじ2強、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だし汁でゆでる。削り節ごく少々をかける。

7/23(水)

牛肉豆腐・白菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

白菜
玉葱

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。3.5cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【白菜と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

7/24(木)

鶏かぼちゃ・キャベツとブロッコリーのサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ
かぼちゃ

キャベツ
ブロッコリー

おかゆ

作り方
【鶏かぼちゃ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。鶏肉を加えて混ぜる。

【キャベツとブロッコリーのサラダ】
食べやすく切ったキャベツ・ブロッコリー各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

7/25(金)

野菜オムレツ・青菜のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
人参
えのき茸

青菜

おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【青菜のやわらか煮】
食べやすく切った青菜大さじ5を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/26(土)

豚丼・トマトとコーンのスープ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

トマト
カーネルコーン

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。食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【トマトとコーンのスープ】
食べやすく切ったトマト大さじ1強、食べやすく切ったコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。