

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

8/18(月)

鶏そぼろ丼・さつま芋とごぼうのみそ汁



材料
鶏ひき肉
人参

さつま芋
ごぼう

おかゆ

作り方
【鶏そぼろ丼】
ひき肉大さじ1強をゆでる。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、ひき肉を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【さつま芋とごぼうのみそ汁】
皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ4、細かく刻んだごぼう大さじ1強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。

8/19(火)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
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。

8/20(水)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参と青菜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

人参
青菜

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強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参と青菜の煮びたし】
食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った青菜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

8/21(木)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

レタス又葉野菜
ぶなしめじ
じゃが芋

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
食べやすく切ったレタス・じゃが芋各大さじ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ゆでる。だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

8/22(金)

青菜オムレツ・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
青菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

かぼちゃ
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【青菜オムレツ】
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る。溶き卵2/3コを混ぜ、十分に火を通す。

【かぼちゃサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、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、マヨネーズごく少々をあえる。

8/23(土)

肉豆腐・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐

もやし
人参

おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【もやしと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ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。