

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

8/25(月)

きのこオムレツ・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
えのき茸
青菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【きのこオムレツ】
食べやすく切った青菜大さじ4、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コを混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【やわらかかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

8/26(火)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツとぶなしめじの煮もの・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱
キャベツ
ぶなしめじ
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、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツとぶなしめじの煮もの】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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だし汁でゆでる。

8/27(水)

肉うどん・温野菜サラダ



材料
ゆでうどん
豚コマ
太葱
サニーレタス又葉野菜
カーネルコーン

作り方
【肉うどん】
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。食べやすく切った太葱大さじ1強、食べやすく切ったうどん50g（大さじ5）を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加える。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

8/28(木)

親子丼・レタスとわかめのやわらか煮



材料
若鶏モモ角切り肉
温泉卵
玉葱
レタス又葉野菜
乾燥カットわかめ
おかゆ

作り方
【親子丼】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2強を食べやすく切り、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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【レタスとわかめのやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ4、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

8/29(金)

豚肉と青菜のレンジ蒸し・やわらかじゃが煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
青菜
じゃが芋
人参
おかゆ

作り方
【豚肉と青菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った青菜大さじ4を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【やわらかじゃが煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

8/30(土)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のおひたし・おかゆ



材料
豆腐
トマト
グリーンリーフ又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
水気をきった3.5cm角（35g）の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。
【グリーンリーフと玉葱のおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。