

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

9/1(月)
豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ

材料 豆腐 チンゲン菜 もやし 人参 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3.5cm角の豆腐（約35g）に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがりと焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。 【野菜の煮もの】 食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ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。

9/2(火)
鶏じゃが・玉葱と水菜のみそ汁・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 じゃが芋 玉葱 水菜 おかゆ
作り方 【鶏じゃが】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【玉葱と水菜のみそ汁】 食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ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。

9/3(水)
ツナとトマトのレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ

材料 ツナフレーク油漬 トマト スパゲティ サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【ツナとトマトのレンジ蒸し】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を混ぜ合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。 【スパゲティサラダ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を、大人用でゆでて食べやすく切ったスパゲティ大さじ1強と共に軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

9/4(木)
ころころチキン・きのこ野菜の煮びたし・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 キャベツ 人参 ぶなしめじ 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、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【きのこ野菜の煮びたし】 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、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煮、しょうゆごく少々を加える。

9/5(金)
ミートライス・大根とレタスのやわらか煮

材料 牛豚ひき肉 なす 大根 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【ミートライス】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。 【大根とレタスのやわらか煮】 食べやすく切った大根・レタス各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

9/6(土)
グリーンリーフのヨーグルトサラダ・胡瓜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ

材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 胡瓜 玉葱 おかゆ
作り方 【グリーンリーフのヨーグルトサラダ】 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、ヨーグルト大さじ4とあえる。 【胡瓜と玉葱のやわらかあえ】 食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。