

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

| 9/22(月)                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏肉とかぼちゃのマッシュ・胡瓜とグリーンリーのサラダ・おかゆ                                                                                                                                          |
|                                                                                        |
| 材料<br>若鶏ムネ肉<br>かぼちゃ<br><br>胡瓜<br>グリーンリーフ又葉野菜<br><br>おかゆ                                                                                                                 |
| 作り方<br>【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】<br>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・種を取り、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ゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。<br><br>【胡瓜とグリーンリーのサラダ】<br>食べやすく切った胡瓜・グリーンリーフ各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。 |

| 9/23(火)                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ                                                                                                                                |
|                                                                    |
| 材料<br>卵<br>白菜<br><br>もやし<br>人参<br><br>おかゆ                                                                                                            |
| 作り方<br>【白菜の卵とじ】<br>食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。<br><br>【もやしと人参の煮もの】<br>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だし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。 |

| 9/24(水)                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ                                                                                                          |
|                                                |
| 材料<br>玉葱<br>レタス又葉野菜<br>＜ご家庭でご用意いただく材料＞<br>プレーンヨーグルト<br><br>じゃが芋<br><br>おかゆ                                                        |
| 作り方<br>【2色野菜のヨーグルトサラダ】<br>食べやすく切った玉葱・レタス各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4にのせる。<br><br>【つぶしポテト】<br>食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。 |

| 9/25(木)                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豚肉とキャベツのみそ煮・玉葱とコーンのあえもの・おかゆ                                                                                                                                         |
|                                                                                  |
| 材料<br>豚切り落とし肉<br>キャベツ<br><br>玉葱<br>カーネルコーン<br><br>おかゆ                                                                                                               |
| 作り方<br>【豚肉とキャベツのみそ煮】<br>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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて煮る。<br><br>【玉葱とコーンのあえもの】<br>食べやすく切った玉葱大さじ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。 |

| 9/26(金)                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| サニーレタスの白あえ風・きのこピーマンのおひたし・おかゆ                                                                                                                                                       |
|                                                                                                |
| 材料<br>豆腐<br>サニーレタス又葉野菜<br><br>ぶなしめじ<br>ピーマン<br><br>おかゆ                                                                                                                             |
| 作り方<br>【サニーレタスの白あえ風】<br>食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。<br><br>【きのこピーマンのおひたし】<br>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。 |

| 9/27(土)                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 青菜のオムレツ風・大根と人参のやわらか煮・おかゆ                                                                                                                                 |
|                                                                     |
| 材料<br>卵<br>青菜<br><br>大根<br>人参<br><br>おかゆ                                                                                                                 |
| 作り方<br>【青菜のオムレツ風】<br>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コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。<br><br>【大根と人参のやわらか煮】<br>食べやすく切った大根大さじ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煮る。 |