


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

12/12(月)

人参のオムレツ風・グリーンリーフのミニトマト煮・おかゆ



材料
卵
人参

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト


おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
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。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。

【グリーンリーフのミニトマト煮】
皮・種を取ったミニトマト1コ、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。

12/13(火)

豚肉ときのこの煮もの・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ぶなしめじ

サニーレタス又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【豚肉ときのこの煮もの】
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。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、豚肉を加える。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

12/14(水)

白菜のヨーグルトあえ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

もやし
人参


おかゆ

作り方
【白菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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を加えて混ぜる。

【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。

12/15(木)

鶏肉と野菜のチーズ風味鍋・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
ブロッコリー
キャベツ
玉葱
人参
スライスチーズ

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のチーズ風味鍋】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー・キャベツ・玉葱各大さじ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、湯大さじ4、鶏肉、ケチャップごく少々、ちぎったチーズ1/2枚を加えて煮る。

12/16(金)

豆腐サラダ・ひじきと大根の煮もの・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

大根
小芽ひじき


おかゆ

作り方
【豆腐サラダ】
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、3.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

【ひじきと大根の煮もの】
大人用で水につけ戻し、食べやすく切ったひじき大さじ1強、食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

12/17(土)

キャベツの卵とじ丼・パンキンサラダ



材料
卵
キャベツ

かぼちゃ
胡瓜

おかゆ

作り方
【キャベツの卵とじ丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【パンキンサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。