





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


8/24(月)
牛肉とキャベツの煮もの・つぶしかぼちゃ・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>                             牛切り落とし肉 キャベツ  かぼちゃ  おかゆ                         </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div>                             【牛肉とキャベツの煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。  【つぶしかぼちゃ】 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てつぶす。                         </div> </div>

8/25(火)
ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>                             卵 豆腐  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ                         </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div>                             【ふわふわオムレツ風】 豆腐2.5cm角を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。  【二色あえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。                         </div> </div>

8/26(水)
豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>                             豚切り落とし肉 玉葱 ピーマン  キャベツ  おかゆ                         </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div>                             【豚肉と野菜のケチャップ煮】 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、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ゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。                         </div> </div>

8/27(木)
豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>                             &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  大根 人参  おかゆ                         </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div>                             【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約35 g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。しょうゆごく少々をかける。  【大根と人参のやわらか煮】 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ゆでる。                         </div> </div>

8/28(金)
とろとろそぼろ青菜・きのこ人参の煮もの・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>                             鶏ひき肉 青菜  ぶなしめじ 人参  おかゆ                         </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div>                             【とろとろそぼろ青菜】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。ひき肉大さじ1強に、さとう・しょうゆごく少々、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜と混ぜる。  【きのこ人参の煮もの】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、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。                         </div> </div>

8/29(土)
トマトの卵とじ・もやしとサニーレタスのおひたし・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>                             温泉卵 トマト  もやし サニーレタス又葉野菜  おかゆ                         </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div>                             【トマトの卵とじ】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。  【もやしとサニーレタスのおひたし】 食べやすく切ったもやし・サニーレタス各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。                         </div> </div>