

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)	8/25(火)	8/26(水)
牛肉とキャベツの煮もの・つぶしかばちゃ・おかゆ 	ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ 	豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ 
材料 牛切り落とし肉 キャベツ かばちゃ おかゆ	材料 卵 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ	材料 豚切り落とし肉 玉葱 ピーマン キャベツ おかゆ
作り方 <p>【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。</p> <p>【つぶしかばちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかばちゃ大さじ5を軟らかくなるまでゆでてつぶす。</p>	作り方 <p>【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。</p> <p>【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。</p>	作り方 <p>【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。</p> <p>【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。</p>
8/27(木) 豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ 	8/28(金) とろとろそぼろ青菜・きのこと人参の煮もの・おかゆ 	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 
材料 <ご家庭でご用意いただき<材料> 豆腐 大根 人参 おかゆ	材料 鶏ひき肉 青菜 ぶなしめじ 人参 おかゆ	材料 温泉卵 トマト もやし サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 <p>【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約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。</p> <p>【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。</p>	作り方 <p>【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。</p> <p>【きのこと人参の煮もの】 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。</p>	作り方 <p>【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。</p> <p>【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。</p>