

## 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

4/12(月)
<b>くずし豆腐の麻婆風・青菜と大根のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 にら  青菜 大根  おかゆ
<b>作り方</b> 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。35gの豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  【青菜と大根のやわらか煮】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った大根大さじ4を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

4/13(火)
<b>春キャベツのそぼろ煮・ポテトサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 鶏ひき肉 春キャベツ又新キャベツ  じゃが芋 人参  おかゆ
<b>作り方</b> 【春キャベツのそぼろ煮】 ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。  【ポテトサラダ】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

4/14(水)
<b>豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ 玉葱  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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を柔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。  【白菜と人参のおひたし】 食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

4/15(木)
<b>チキンのトマトソースがけ・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 トマト  胡瓜 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。  【胡瓜と玉葱のやわらか煮】 食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

4/16(金)
<b>豚丼・かぼちゃとキャベツのやわらか煮</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 太葱  かぼちゃ キャベツ
<b>作り方</b> 【豚丼】 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。食べやすく切った太葱大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  【かぼちゃとキャベツのやわらか煮】 種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4・食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

4/17(土)
<b>ほうれん草オムレツ・サニーレタスのトマト煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> ほうれん草 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  レタス又葉野菜 トマト  おかゆ
<b>作り方</b> 【ほうれん草オムレツ】 食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵2/3口を混ぜ、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、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。  【サニーレタスのトマト煮】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。