

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

<p style="text-align: center;">4/26(月)</p> <p style="text-align: center;">豚肉ときのこの煮もの・レタスとコーンのサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 ぶなしめじ</p> <p>レタス又葉野菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【レタスとコーンのサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;">4/27(火)</p> <p style="text-align: center;">ふわふわオムレツ風・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 豆腐</p> <p>玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【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>【玉葱と人参のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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>	<p style="text-align: center;">4/28(水)</p> <p style="text-align: center;">牛肉と野菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ 玉葱 人参</p> <p>じゃが芋</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉と野菜の煮もの】 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。食べやすく切った玉葱大さじ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、牛肉を加える。</p> <p>【じゃが芋のおやき】 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、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。</p>
<p style="text-align: center;">4/29(木)</p> <p style="text-align: center;">レタスの卵とじ丼・白菜と人参のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 卵</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの卵とじ丼】 食べやすく切ったレタス大さじ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。</p> <p>【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強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/30(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 玉葱 ピーマン</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【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>	<p style="text-align: center;">5/1(土)</p> <p style="text-align: center;">トマトの卵とじ・グリーンリーフとコーンのスパゲティ</p>  <p>材料 温泉卵 トマト</p> <p>スパゲティ グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン</p> <p>作り方 【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。温泉卵2/3コを加え、十分に火を通す。</p> <p>【グリーンリーフとコーンのスパゲティ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ強、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を軟らかくなるまでゆでケチャップごく少々を加える。</p>