

## 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

5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
材料	材料	材料
作り方	作り方	作り方

5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
<p><b>さけのソテー・かぼちゃと玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p> 	<p><b>豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ</b></p> 	<p><b>豚たま丼・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮</b></p> 
<p><b>材料</b></p> <p>さけ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p>	<p><b>材料</b></p> <p>ミントマト</p> <p>&lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;</p> <p>豆腐</p> <p>もやし</p> <p>ピーマン</p> <p>おかゆ</p>	<p><b>材料</b></p> <p>豚ひき肉</p> <p>卵</p> <p>サニーレタス又葉野菜</p> <p>胡瓜</p> <p>おかゆ</p>
<p><b>作り方</b></p> <p>【さけのソテー】</p> <p>さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。</p> <p>【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】</p> <p>種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切った玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】</p> <p>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焼き、食べやすく切る。ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。</p> <p>【もやしとピーマンの煮もの】</p> <p>食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>【豚たま丼】</p> <p>ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】</p> <p>食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>