

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;">10/14(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の卵とじ・ひじきの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵</p> <p>小芽ひじき ごぼう</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【人参の卵とじ】 食べやすく切った人参大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【ひじきの煮もの】 水で戻したひじき大さじ1強を食べやすく切り、細かく刻んだごぼう大さじ1強と共に軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">10/15(火)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐</p> <p>キャベツ 玉葱 ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐】 3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。</p> <p>【野菜の卵とじ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;">10/16(水)</p> <p style="text-align: center;">にら牛丼・もやしと人参のやわらかあえ</p>  <p>材料 牛コマ にら</p> <p>もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【にら牛丼】 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。食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。</p> <p>【もやしと人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったもやし・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">10/17(木)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と白菜のレンジ蒸し・かぼちゃのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 白菜</p> <p>かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4・片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【かぼちゃのやわらか煮】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">10/18(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>青菜 玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【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焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【野菜の煮もの】 食べやすく切った青菜（葉の部分）・玉葱・人参各大さじ3を食べやすく切り、軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/19(土)</p> <p style="text-align: center;">人参のオムレツ風・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【人参のオムレツ風】 食べやすく切った人参大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【白菜のやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。</p>