

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

11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)
ほうれん草卵とじ・白菜の煮びたし・おかゆ 	豆腐ステーキ・二色あえ・おかゆ 	カラフル野菜オムレツ・グリーンリーフとミニトマトのあえもの・おかゆ 
材料 卵 ほうれん草 白菜 おかゆ	材料 豆腐 青菜 もやし おかゆ	材料 ミックスベジタブル ぶなしめじ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 グリーンリーフ又葉野菜、ミニトマト 作り方 【ほうれん草卵とじ】 食べやすく切ったほうれん草（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り、食べやすく切る。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30秒加熱し、食べやすくほぐす。 【白菜の煮びたし】 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。

11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)
めかじきのソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ 	鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと胡瓜のやわらか煮・おかゆ 	豚肉とレタスのとろみあえ・大根と人参の煮もの・おかゆ 