

## 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

12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)
<b>牛肉ポテト・玉葱のやわらか煮・おかゆ</b>  <p><b>材料</b> 牛コマ じゃが芋  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉ポテト】 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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。  【玉葱のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ5を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。</p>	<b>鶏肉と玉葱のみそ煮・つぶしかばちゃ・おかゆ</b>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 玉葱  かばちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と玉葱のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4は軟らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。  【つぶしかばちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかばちゃ大さじ5を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。</p>	<b>豚丼・ごぼうサラダ</b>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 太葱  ごぼう 人参  おかゆ</p> <p><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2を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  【ごぼうサラダ】 細かく刻んだごぼう大さじ1強、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。</p>

12/12(木)	12/13(金)	12/14(土)
<b>2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ</b>  <p><b>材料</b> キャベツ 胡瓜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  もやし  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4にのせる。  【もやしのやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<b>ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ</b>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉  大根 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ゆで鶏のおかかのせ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。  【大根と人参の煮もの】 食べやすく切った大根・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<b>きのこスパゲティ・レタスの煮びたし</b>  <p><b>材料</b> スパゲティ 卵 ぶなしめじ  レタス又葉野菜</p> <p><b>作り方</b> 【きのこスパゲティ】 小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5と共に軟らかくなるまでゆでる。大人用でゆで、食べやすく切った卵大さじ1強、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。  【レタスの煮びたし】 食べやすく切ったレタス大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。</p>