





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


12/23(月)
くずし豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>豆腐</div> <div>白菜</div> <div>玉葱</div> <div>ピーマン</div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <p>【くずし豆腐】</p> <p>3.5 c m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>【野菜のやわらか煮】</p> <p>食べやすく切った白菜（葉の部分）・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> </div> </div>

12/24(火)
鶏じゃが・グリーンリーフのミニトマト煮・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>若鶏ムネ角切り肉</div> <div>じゃが芋</div> <div>人参</div> <div>グリーンリーフ又葉野菜</div> <div>ミニトマト</div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <p>【鶏じゃが】</p> <p>皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【グリーンリーフのミニトマト煮】</p> <p>皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p> </div> </div>

12/25(水)
2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>大根</div> <div>青菜</div> <div>くご家庭でご用意いただく材料></div> <div>プレーンヨーグルト</div> <div>かぼちゃ</div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <p>【2色野菜のヨーグルトサラダ】</p> <p>食べやすく切った大根・青菜（葉の部分）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。</p> <p>【焼きかぼちゃ】</p> <p>皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。</p> </div> </div>

12/26(木)
牛肉と白菜のやわらか煮・人参のコーンあえ・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>牛切り落とし肉</div> <div>白菜</div> <div>人参</div> <div>カーネルコーン</div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <p>【牛肉と白菜のやわらか煮】</p> <p>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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【人参のコーンあえ】</p> <p>食べやすく切った人参大さじ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る。</p> </div> </div>

12/27(金)
豚肉と野菜のみそ煮・玉葱と胡瓜のやわらか煮・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>豚コマ</div> <div>キャベツ</div> <div>人参</div> <div>玉葱</div> <div>胡瓜</div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <p>【豚肉と野菜のみそ煮】</p> <p>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。食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を混ぜ、みそごく少々を加える。</p> <p>【玉葱と胡瓜のやわらか煮】</p> <p>食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p> </div> </div>

12/28(土)
玉葱のオムレツ風・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div>玉葱</div> <div>くご家庭でご用意いただく材料></div> <div>卵</div> <div>レタス又葉野菜</div> <div>人参</div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <p>【玉葱のオムレツ風】</p> <p>食べやすく切った玉葱大さじ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>【レタスと人参のやわらか煮】</p> <p>食べやすく切ったレタス・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p> </div> </div>