

プチママ 离乳食の作り方（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

6/14(月)	6/15(火)	6/16(水)
豚肉と胡瓜の煮もの・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ  <p>材料 豚切り落とし肉 胡瓜 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と胡瓜の煮もの】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。食べやすく切った胡瓜大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ】食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、軟らかくなるまでゆでる。</p>	鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 玉葱 じゃが芋 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。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、鶏肉を加えて混ぜる。 【ポテトサラダ】食べやすく切ったじゃが芋大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。</p>	白菜のそぼろレンジ蒸し・焼きかぼちゃ・おかゆ  <p>材料 鶏ひき肉 白菜 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のそぼろレンジ蒸し】食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4にひき肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【焼きかぼちゃ】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>

6/17(木)	6/18(金)	6/19(土)
キャベたま丼・玉葱と人参のみぞ汁  <p>材料 卵 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベたま丼】食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【玉葱と人参のみぞ汁】食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。</p>	牛肉ともやしの煮もの・レタスのトマト煮・おかゆ  <p>材料 牛コマ もやし にら レタス又葉野菜 トマト おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉ともやしの煮もの】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。食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ1強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。 【レタスのトマト煮】食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	おかか豆腐・青菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ  <p>材料 豆腐 青菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【おかか豆腐】水気をきいた豆腐約35g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。 【青菜と玉葱のやわらかあえ】食べやすく切った青菜（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る。食べやすく切った玉葱大さじ4を青菜と共に軟らかくなるまでゆでる。</p>