

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;">12/13(月)</p> <p style="text-align: center;">肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 豆腐</p> <p>キャベツ 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/14(火)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ミニトマト</p> <p>レタス又葉野菜 胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトのオムレツ風】 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コ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>【温野菜サラダ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/15(水)</p> <p style="text-align: center;">白身魚ソテー・かぼちゃと人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ホキ</p> <p>かぼちゃ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【白身魚ソテー】 ホキは皮・骨を取り、大きじ1強をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。</p> <p>【かぼちゃと人参のやわらか煮】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大きじ4、食べやすく切った人参大きじ2強を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">12/16(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と大根のおかか煮・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 大根</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大きじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大きじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。</p> <p>【グリーンリーフと人参のマヨあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大きじ4、食べやすく切った人参大きじ2強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;">12/17(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの卵とじ丼・やわらかじゃが煮</p>  <p>材料 温泉卵 キャベツ</p> <p>じゃが芋 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの卵とじ丼】 食べやすく切ったキャベツ大きじ4を軟らかくなるまでゆでる。温泉卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【やわらかじゃが煮】 食べやすく切ったじゃが芋大きじ4、食べやすく切った人参大きじ2強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/18(土)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶ鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 白菜 水菜 大根 人参 太葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚しゃぶ鍋風】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）・水菜・大根各大さじ4、食べやすく切った人参大きじ2強、食べやすく切った太葱大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>