

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;">1/17(月)</p> <p style="text-align: center;">野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 玉葱 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1強をゆでる。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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【白菜のおかかあえ】 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、削り節ごく少々を加えて混ぜる。</p>	<p style="text-align: center;">1/18(火)</p> <p style="text-align: center;">ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ふわふわオムレツ風】 豆腐2.5cm角を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、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。 【二色あえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;">1/19(水)</p> <p style="text-align: center;">豚肉ともやしの煮もの・おさつサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 もやし さつま芋 水菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉ともやしの煮もの】 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。食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。 【おさつサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったさつま芋、水菜各大さじ4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;">1/20(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。 【野菜汁】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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3、みそごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;">1/21(金)</p> <p style="text-align: center;">2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト じゃが芋 おかゆ</p> <p>作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った玉葱・レタス各大さじ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。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/22(土)</p> <p style="text-align: center;">ころころチーズチキン・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 ナチュラルチーズ キャベツ 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ころころチーズチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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る。</p>