

# 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;"><b>11/28(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛丼・キャベツと人参の煮もの</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ 玉葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛丼】 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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【キャベツと人参の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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;"><b>11/29(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と大根の煮もの・えのきと白菜のやわらかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ 大根</p> <p>えのき茸 白菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と大根の煮もの】 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。食べやすく切った大根大さじ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。</p> <p>【えのきと白菜のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4・細かく刻んだえのき茸大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/30(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>くずし豆腐の麻婆風・野菜のレンジ蒸し・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 にら</p> <p>もやし 胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【野菜のレンジ蒸し】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/1(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏がゆ・3色おかかあえ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 大根 人参 サニーレタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏がゆ】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆで、おかゆにのせる。</p> <p>【3色おかかあえ】 食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ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、削り節ごく少々をあえる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/2(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と野菜のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ 人参 じゃが芋</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と野菜のやわらか煮】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、豚肉・しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【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;"><b>12/3(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトのオムレツ風・レタスとしめじのあえもの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵 ミニトマト ぶなしめじ レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。温泉卵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>【レタスとしめじのあえもの】 食べやすく切ったレタス大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>