

## 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>4/10(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 玉葱</p> <p>じゃが芋 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p> <p>【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>	<p style="text-align: center;"><b>4/11(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と青菜のレンジ蒸し・もやしとにらのスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 青菜</p> <p>もやし にら</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と青菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【もやしとにらのスープ】 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2を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/12(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜のそぼろ煮・グリーンリーフのお浸し・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 白菜</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 ごぼう</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1強をゆでる。細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。</p> <p>【グリーンリーフのお浸し】 細かく刻んだごぼう大さじ1強、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>
<p style="text-align: center;"><b>4/13(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のオムレツ風・切干大根のサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵 人参</p> <p>切干大根 キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参のオムレツ風】 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。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>【切干大根のサラダ】 大人用で戻し、食べやすく切った切干大根大さじ3、食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/14(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトのヨーグルトあえ・かぼちゃの煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ミニトマト &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト</p> <p>ブロッコリー かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ミニトマトのヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ4とあえる。</p> <p>【かぼちゃの煮もの】 食べやすく切ったブロッコリー大さじ4、皮・種を取って食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/15(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚丼・キャベツのサラダ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 太葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚丼】 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。食べやすく切った太葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【キャベツのサラダ】 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>