



# 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


11/20(月)
<b>牛肉ともやしの煮もの・白菜と玉葱のサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛コマ もやし  白菜 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> 【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を軟らかくなるまでだし汁で煮、牛肉、しょうゆごく少々を加える。  【白菜と玉葱のサラダ】 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。


11/21(火)
<b>豚丼・キャベツと玉葱の煮もの</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 ビーマン  キャベツ 玉葱  おかゆ
<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。食べやすく切ったビーマン大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮、おかゆにのせる。  【キャベツと玉葱の煮もの】 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。

11/22(水)
<b>チキンのトマトソースがけ・レタスと胡瓜のあえもの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 トマト  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。  【レタスと胡瓜のあえもの】 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。

11/23(木)
<b>野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 青菜 人参  じゃが芋  おかゆ
<b>作り方</b> 【野菜の卵とじ】 食べやすく切った青菜大さじ4、人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  【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。

11/24(金)
<b>玉葱のヨーグルトあえ・キャベツと人参のケチャップ煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> 【玉葱のヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ4とあえる。  【キャベツと人参のケチャップ煮】 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、ケチャップごく少々を加える。

11/25(土)
<b>野菜のみそ鍋風・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜 人参 えのき茸  おかゆ
<b>作り方</b> 【野菜のみそ鍋風】 3.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだえのき茸大さじ1強と共に軟らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。  0