



# 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

8/12(月)
豚しゃぶのトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のお浸し・おかゆ

<b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 トマト  グリーンリーフ又葉野菜 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚しゃぶのトマトソースがけ】</b> 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。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、豚肉にかける。  <b>【グリーンリーフと玉葱のお浸し】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を、軟らかくなるまでゆでる。

8/13(火)
ツナときのこのスパゲティ・グリーンサラダ

<b>材料</b> スパゲティ ツナフレーク油漬 ぶなしめじ  胡瓜 レタス又葉野菜
<b>作り方</b> <b>【ツナときのこのスパゲティ】</b> 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1強、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ5を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加え、混ぜ合わせる。  <b>【グリーンサラダ】</b> 食べやすく切った胡瓜・レタス各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

8/14(水)
ころころチキン・ひじきの煮もの・おかゆ

<b>材料</b> 若鶏モモ肉  小芽ひじき 人参 もやし  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン】</b> 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、食べやすく切る。  <b>【ひじきの煮もの】</b> 水で戻して食べやすく切ったひじき大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強、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、しょうゆごく少々を加える。

8/15(木)
0
材料
0
作り方
0
0

8/16(金)
0
材料
0
作り方
0
0

8/17(土)
0
材料
0
作り方
0
0