

# 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

5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)
0	豚丼・根菜のあえもの	ミネストローネ・白菜のコーン煮・おかゆ
		
材料	材料 豚切り落とし肉 人参  ごぼう 玉葱  おかゆ	材料 若鶏モモ角切り肉 じゃが芋  白菜 カーネルコーン  おかゆ
作り方	作り方 【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。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  【根菜のあえもの】 細かく刻んだごぼう大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。	作り方 【ミネストローネ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、だし汁大さじ4、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。  【白菜のコーン煮】 食べやすく切った白菜大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。
0		
5/8(木)	5/9(金)	5/10(土)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ	トマトのヨーグルトあえ・レタスと胡瓜のチーズサラダ・おかゆ	牛肉豆腐・野菜の煮もの・おかゆ
		
材料 豚コマ キャベツ  玉葱 かぼちゃ  おかゆ	材料 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  レタス又葉野菜 胡瓜 ナチュラルチーズ おかゆ	材料 牛すきやき用 焼豆腐  えのき茸 白菜 太葱  おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【野菜スープ】 食べやすく切った玉葱大さじ4、種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。	作り方 【トマトのヨーグルトあえ】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。  【レタスと胡瓜のチーズサラダ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。チーズ1つまみ強を混ぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。	作り方 【牛肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。食べやすく切った2.5cm角の焼豆腐をだし汁で煮、牛肉、さとう・しょうゆ各ごく少々を加え、汁気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。  【野菜の煮もの】 細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った白菜大さじ4、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。