

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;">6/9(月)</p> <p style="text-align: center;">豚丼・キャベツと玉葱のあえもの</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 ピーマン キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>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。食べやすく切ったピーマン大さじ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。 【キャベツと玉葱のあえもの】 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だし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/10(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 太葱 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と野菜の小鍋風】 食べやすく切った3.5cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆ各ごく少々を加える。 0</p>	<p style="text-align: center;">6/11(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と大根のおかか煮・レタスと人参のマヨあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 レタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまで煮、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。 【レタスと人参のマヨあえ】 食べやすく切ったレタス大さじ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あえる。</p>
<p style="text-align: center;">6/12(木)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトのオムレツ風・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ミニトマト もやし 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【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。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。 【もやしと胡瓜のおひたし】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/13(金)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜とコーンのスープ・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> ヨーグルト 白菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーのヨーグルトサラダ】 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、ヨーグルト大さじ4とあえる。 【白菜とコーンのスープ】 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強を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。</p>	<p style="text-align: center;">6/14(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 青菜 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3.5cm角（35g）の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。 【野菜の煮もの】 食べやすく切った青菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4、人参大さじ2強を食べやすく切り、軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>