


# 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

**2/24(月)**

**鶏ごぼう丼・やわらかレタス**




**材料**  
若鶏ムネ肉パン粉付  
ごぼう  
太葱  
  
レタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏ごぼう丼】  
パン粉、皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。  
食べやすく切った太葱大さじ2、細かく刻んだごぼう大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。  
  
【やわらかレタス】  
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**2/25(火)**

**野菜の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ**




**材料**  
白菜  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【パンプキンサラダ】  
食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

**2/26(水)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ4、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**2/27(木)**

**白身魚ソテー・大根のみそ煮・おかゆ**




**材料**  
あかうお  
  
大根  
人参  
ほうれん草  
  
おかゆ

**作り方**  
【白身魚ソテー】  
あかうおは皮と骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。  
  
【大根のみそ煮】  
食べやすく切った大根・人参・ほうれん草（葉の部分）各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。みそごく少々を加えてさっと煮る。

**2/28(金)**

**鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
ぶなしめじ  
玉葱  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉ときのこの煮もの】  
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・細かく刻んだぶなしめじ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。  
  
【二色あえ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**2/29(土)**

**豆腐ステーキ トマトソースがけ・青菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
トマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
青菜  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】  
水気をきった豆腐約35g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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2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、豆腐にかける。  
  
【青菜と玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ4を食べやすく切り、柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。