

# 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

**3/9(月)**

**お豆とひじきの煮もの・サニーレタスのヨーグルトサラダ・おかゆ**



**材料**  
大豆水煮  
ひじき  
人参  
  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

**作り方**  
【お豆とひじきの煮もの】  
水で戻したひじき大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強をひじきと共に軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。  
  
【サニーレタスのヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4にのせる。

**3/10(火)**

**豚肉とキャベツのトロみあえ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのトロみあえ】  
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、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る。  
  
【大根と人参のやわらか煮】  
食べやすく切った大根大さじ4・人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

**3/11(水)**

**くずし豆腐の麻婆風・ほうれん草のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
にら  
  
ほうれん草  
  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐の麻婆風】  
食べやすく切ったにら大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をくずしながら、しょうゆごく少々と共に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【ほうれん草のやわらか煮】  
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ5を軟らかくなるまでゆでる。

**3/12(木)**

**豚丼・レタスと胡瓜のやわらか煮**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟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。  
  
【レタスと胡瓜のやわらか煮】  
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。

**3/13(金)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと人参のケチャップ煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【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・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て更に煮る。

**3/14(土)**

**水菜のオムレツ風・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ**



**材料**  
卵  
水菜  
  
かぼちゃ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【水菜のオムレツ風】  
食べやすく切った水菜大さじ4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。  
  
【かぼちゃと人参の煮もの】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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る。