

# 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

**7/6(月)**

**豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
大根  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
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。しょうゆごく少々をかける。  
  
【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強を柔らかくなるまでゆでる。

**7/7(火)**

**ころころチキン トマトソースがけ・レタスと玉葱のサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
トマト  
グリーンリーフ又葉野菜  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【ころころチキン トマトソースがけ】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。トマト大さじ2強の皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして鶏肉にかける。  
  
【レタスと玉葱のサラダ】  
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

**7/8(水)**

**野菜のヨーグルトサラダ・青菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
人参  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
青菜  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った玉葱大さじ3・人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。  
  
【青菜のやわらか煮】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**7/9(木)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
キャベツ  
かぼちゃ  
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に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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。  
  
【パンプキンサラダ】  
皮・種を取り、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、マヨネーズごく少々であえる。

**7/10(金)**

**牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
牛切り落とし肉  
豆腐  
大根  
もやし  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。  
  
【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切った大根・もやし各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまで煮る。

**7/11(土)**

**わかめうどん・ミニトマトとレタスのツナ煮**



**材料**  
レンジ用うどん  
塩蔵わかめ  
まぐろ油漬缶  
ミニトマト  
レタス又葉野菜

**作り方**  
【わかめうどん】  
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1強は細かく刻む。大人用でレンジ加熱したうどん大さじ5を1cm長さに切り、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。うどん・わかめを共に柔らかくなるまでゆでる。  
  
【ミニトマトとレタスのツナ煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ4、湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1強、皮・種を取ったミニトマト1口と共に柔らかくなるまでゆでる。