


# 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

**8/17(月)**

**豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・玉葱と人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
じゃが芋  
  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】  
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。  
  
【玉葱と人参のやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ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ゆでる。

**8/18(火)**

**ひき肉と野菜の煮もの・焼きかぼちゃ・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
レタス又葉野菜  
人参  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【ひき肉と野菜の煮もの】  
ひき肉大さじ1強をゆでる。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強を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加えて混ぜる。  
  
【焼きかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

**8/19(水)**

**チキンのトマトソースがけ・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
トマト  
  
胡瓜  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1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、鶏肉にかける。  
  
【胡瓜と玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**8/20(木)**

**豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
  
キャベツ  
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。  
  
【野菜の煮もの】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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ゆでる。

**8/21(金)**

**野菜の卵とじ丼・もやしのおひたし**




**材料**  
玉葱  
ピーマン  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ丼】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【もやしのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節、しょうゆごく少々をかける。

**8/22(土)**

**豚肉ときこの煮もの・グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
ぶなしめじ  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉ときこの煮もの】  
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。  
  
【グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。