


# 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

**9/14(月)**

**牛肉と野菜の煮もの・やわらか胡瓜・おかゆ**




**材料**  
牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
玉葱  
人参  
  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と野菜の煮もの】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。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、牛肉を加えて混ぜる。  
  
【やわらか胡瓜】  
食べやすく切った胡瓜大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**9/15(火)**

**豚肉ともやしのやわらか煮・つぶしかぼちゃ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
もやし  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉ともやしのやわらか煮】  
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【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。

**9/16(水)**

**さつまいのヨーグルトサラダ・キャベツとミニトマトのやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
さつまい  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
キャベツ  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【さつまいのヨーグルトサラダ】  
皮を取り、食べやすく切ったさつまい大さじ5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。  
  
【キャベツとミニトマトのやわらか煮】  
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。

**9/17(木)**

**豆腐と大根のとろみ煮・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
大根  
  
青菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と大根のとろみ煮】  
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【温野菜サラダ】  
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。食べやすく切った人参大さじ2強を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

**9/18(金)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱  
  
じゃが芋  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。  
  
【ポテトサラダ】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

**9/19(土)**

**ふわふわオムレツ・サニーレタスと胡瓜のコーン煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
サニーレタス又葉野菜  
胡瓜  
カーネルコーン  
おかゆ

**作り方**  
【ふわふわオムレツ】  
豆腐2.5cm角を食べやすくほぐし、溶き卵2/3コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。  
  
【サニーレタスと胡瓜のコーン煮】  
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。