


# 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

**10/19(月)**

**親子丼・白菜の煮びたし**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
卵  
  
白菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【親子丼】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2強をゆでる。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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【白菜の煮びたし】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**10/20(火)**

**牛肉と野菜のやわらか煮・もやしとにらのおひたし・おかゆ**




**材料**  
牛コマ  
玉葱  
人参  
  
もやし  
にら  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と野菜のやわらか煮】  
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、しょうゆごく少々を加える。  
  
【もやしとにらのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。削り節少々を散らす。

**10/21(水)**

**ポークケチャップ・キャベツのとろとろコーン煮・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
  
キャベツ  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【ポークケチャップ】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  
  
【キャベツのとろとろコーン煮】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、片栗粉1つまみを加えてとろみをつける。

**10/22(木)**

**鶏肉の白あえ風・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
豆腐  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉の白あえ風】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。2.5cm角の豆腐、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。  
  
【グリーンリーフと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

**10/23(金)**

**豚肉と野菜のみそ煮・えのき茸と白菜のやわらかあえ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
かぼちゃ  
大根  
  
えのき茸  
白菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と野菜のみそ煮】  
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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。  
  
【えのき茸と白菜のやわらかあえ】  
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**10/24(土)**

**ほうれん草の卵とじ・じゃが芋と人参の煮もの・おかゆ**



**材料**  
卵  
ほうれん草  
  
じゃが芋  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ほうれん草の卵とじ】  
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵2/3コを加え、ラップをかけ、レンジで目安として約1分強加熱する。  
  
【じゃが芋と人参の煮もの】  
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、しょうゆごく少々を加える。