


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

2/1(月)

グリーンリーのヨーグルトあえ・ポテトのコーン煮・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

じゃが芋
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【ポテトのコーン煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

2/2(火)

そばろ親子丼・サニーレタスのミニトマト煮



材料
鶏ひき肉
卵


サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

作り方
【そばろ親子丼】
ひき肉小さじ2強をゆでる。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を混ぜ、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、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【サニーレタスのミニトマト煮】
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

2/3(水)

くずし豆腐と野菜のとりみ煮・人参の甘煮・おかゆ



材料
ほうれん草
玉葱
豆腐

人参


おかゆ

作り方
【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】
食べやすく切ったほうれん草（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。食べやすく切った玉葱大さじ4、ほうれん草、3.5cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【人参の甘煮】
食べやすく切った人参大さじ2強に、さとうごく少々を加え、柔らかくなるまで煮る。

2/4(木)

レタスの卵とじ丼・大根と人参の煮もの



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵


大根
人参

作り方
【レタスの卵とじ丼】
食べやすく切ったレタス大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【大根と人参の煮もの】
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。

2/5(金)

かぼちゃのヨーグルトサラダ・きのこ玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
ヨーグルト

えのき茸
玉葱


おかゆ

作り方
【かぼちゃのヨーグルトサラダ】
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る。ヨーグルト大さじ5にのせる。

【きのこ玉葱のやわらか煮】
小房に分け、細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまで煮る。

2/6(土)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

チンゲン菜
もやし
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】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・もやし各大さじ4・人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。