


## 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

**2/22(月)**

**鶏肉と野菜のみそ煮かぼちゃ煮・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱  
人参  
かぼちゃ  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜のみそ煮】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1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・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、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。  
  
【かぼちゃ煮】  
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る。

**2/23(火)**

**ミートライス・キャベツのコーン煮**




**材料**  
牛豚ひき肉  
玉葱  
キャベツ  
コーン  
おかゆ

**作り方**  
【ミートライス】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1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、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。  
  
【キャベツのコーン煮】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

**2/24(水)**

**くずし豆腐・かぼちゃと白菜のスープ・おかゆ**




**材料**  
生揚げ  
かぼちゃ  
白菜  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐】  
生揚げの中身大さじ2強をくり抜き、共に柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【かぼちゃと白菜のスープ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、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、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**2/25(木)**

**ゆで豚とやわらかレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜  
じゃが芋  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【ゆで豚とやわらかレタスのあえもの】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉とあえる。  
  
【やわらかじゃが煮】  
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る。

**2/26(金)**

**くずし豆腐と野菜のとろみ煮・人参の甘煮・おかゆ**




**材料**  
ほうれん草  
大根  
豆腐  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と野菜のとろみ煮】  
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。食べやすく切った大根大さじ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。

**2/27(土)**

**鶏肉となすのケチャップ煮・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
なす  
レタス又葉野菜  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉となすのケチャップ煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。  
  
【レタスと玉葱のやわらか煮】  
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る。