

# 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

**4/19(月)**

**グリーンリーの卵とじ丼・大根と人参の煮もの**



**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>  
卵  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーの卵とじ丼】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、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。

**4/20(火)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
  
人参  
ピーマン  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ4に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【人参とピーマンのやわらかあえ】  
食べやすく切った人参大さじ2強、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。削り節・しょうゆごく少々をかける。

**4/21(水)**

**豚肉ともやしの煮もの・キャベツとミニトマトのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
もやし  
  
キャベツ  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉ともやしの煮もの】  
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。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、豚肉を加える。  
  
【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5と共に柔らかくなるまでゆでる。

**4/22(木)**

**牛肉豆腐・ポテトのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
豆腐  
  
じゃが芋  
コーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。3.5cm角の豆腐、牛肉、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。  
  
【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。

**4/23(金)**

**たまごうどん・レタスと大根のやわらかあえ**



**材料**  
卵  
讃岐うどん  
  
レタス又葉野菜  
大根

**作り方**  
【たまごうどん】  
大人用でゆで、食べやすく切ったうどん大さじ5を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。湯大さじ2強、卵2/3コを加え、十分に火を通す。  
  
【レタスと大根のやわらかあえ】  
食べやすく切ったレタス・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**4/24(土)**

**2色野菜のヨーグルトサラダ・玉葱のコーン煮・おかゆ**



**材料**  
胡瓜 人参  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
玉葱  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【2色野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った胡瓜大さじ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。ヨーグルト大さじ4にのせる。  
  
【玉葱のコーン煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ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。。