

# 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

**5/10(月)**

**豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
大根  
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。  
  
【大根と人参のやわらか煮】  
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。

**5/11(火)**

**牛肉ポテト・玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
じゃが芋  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉ポテト】  
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。  
  
【玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ5を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**5/12(水)**

**豆腐と野菜のとりみ煮・もやしのおひたし・おかゆ**



**材料**  
白菜  
ピーマン  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
もやし  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と野菜のとりみ煮】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、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。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶性片栗粉でとろみをつける。  
  
【もやしのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**5/13(木)**

**チキンのトマトソースがけ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
トマト  
レタス又葉野菜  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
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・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。  
  
【レタスと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ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。

**5/14(金)**

**野菜のそぼろ煮・もやしとにらのスープ・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
大根  
人参  
もやし  
にら  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1強をゆでる。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、ひき肉を加える。  
  
【もやしとにらのスープ】  
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1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ5、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**5/15(土)**

**豚肉ときのこの煮もの・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
ぶなしめじ  
サニーレタス又葉野菜  
ミニトマト  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉ときのこの煮もの】  
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。  
  
【サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。