


# 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

**5/17(月)**

**ほうれん草の卵とじ・大根と人参の煮もの・おかゆ**



**材料**  
卵  
ほうれん草

大根  
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を軟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、食べやすくほぐす。

【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強を軟らかくなるまでゆでる。

**5/18(火)**

**レタスの白あえ風・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
生揚げ  
レタス又葉野菜

キャベツ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【レタスの白和あえ風】  
食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ2強をくり抜いてゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、レタスと共にくずしながら混ぜる。

【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

**5/19(水)**

**2色野菜のヨーグルトサラダ・玉葱とピーマンの煮もの・おかゆ**



**材料**  
キャベツ 胡瓜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

玉葱  
ピーマン


おかゆ

**作り方**  
【2色野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4をあえる。

【玉葱とピーマンの煮もの】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

**5/20(木)**

**豚丼・青菜のコーン煮**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

青菜  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【豚丼】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【青菜のコーン煮】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだコーン小さじ1強を青菜と共に軟らかくなるまでゆでる。

**5/21(金)**

**玉葱の卵とじ丼・やわらかじゃが煮**



**材料**  
<ご家庭でご用意していただく材料>  
卵  
玉葱

じゃが芋  
人参


おかゆ

**作り方**  
【玉葱の卵とじ丼】  
食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【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強を軟らかくなるまでゆでる。

**5/22(土)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ

もやし  
人参

おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ4に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【2色あえ】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。