


# 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

**2/3(月)**

**大根の卵とじ・スパゲティのきざみコーンあえ・おかゆ**




**材料**  
卵  
大根  
  
スパゲティ  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【大根の卵とじ】  
食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  
  
【スパゲティのきざみコーンあえ】  
コーン小さじ1は細かく刻み、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1と共に柔らかくなるまでゆでる。

**2/4(火)**

**さけのムニエル・野菜スープ・おかゆ**




**材料**  
さけ  
  
白菜  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【さけのムニエル】  
さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。  
  
【野菜スープ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

**2/5(水)**

**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3に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1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3、食べやすく切ったピーマン大さじ1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。

**2/6(木)**

**そばろかぼちゃ・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
かぼちゃ  
  
ほうれん草  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【そばろかぼちゃ】  
ひき肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、しょうゆごく少々を加えて混ぜる。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ3・ほうれん草を共に柔らかくなるまでゆでる。

**2/7(金)**

**豚しゃぶのトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
トマト  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚しゃぶのトマトソースがけ】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。  
  
【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**2/8(土)**

**牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
・牛すきやき用  
・焼豆腐  
  
えのき茸  
白菜  
太葱  
  
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をゆでる。2cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、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。  
  
【野菜のやわらか煮】  
細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。