

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

11/25(月)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

キャベツ

おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくとつぶし、豚肉とあえる。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

11/26(火)

ほうれん草オムレツ・つぶしかぼちゃ・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【ほうれん草オムレツ】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を柔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、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。
【つぶしかぼちゃ】
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、つぶす。

11/27(水)

くずし豆腐・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

白菜
人参

おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【白菜と人参のやわらかあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

11/28(木)

牛肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱
人参

もやし

おかゆ

作り方
【牛肉と野菜のやわらか煮】
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。食べやすく切った玉葱・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【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。削り節少々を振る。

11/29(金)

肉豆腐・二色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
豆腐

チンゲン菜
人参

おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。
【二色あえ】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・人参各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

11/30(土)

肉うどん・胡瓜のやわらか煮



材料
レンジうどん
若鶏ムネ角切り肉
太葱

胡瓜

作り方
【肉うどん】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った太葱大さじ2、大人用でレンジで目安として500Wで約3分30秒加熱し、1cmの長さに切ったうどん大さじ5と共に柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【胡瓜のやわらか煮】
食べやすく切った胡瓜大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。