

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

12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)
くずし豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ 	鶏じやが・グリーンリーフのミニトマト煮・おかゆ 	2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ 
材料 豆腐 白菜 玉葱 ピーマン おかゆ	材料 若鶏ムネ角切り肉 じゃが芋 人参 グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト おかゆ	材料 大根 青菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト かぼちゃ 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。 【野菜のやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【鶏じやが】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【グリーンリーフのミニトマト煮】 皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った大根・青菜（葉の部分）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にのせる。 【焼きかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。
12/26(木) 牛肉と白菜のやわらか煮・人参のコーンあえ・おかゆ 	12/27(金) 豚肉と野菜のみぞ煮・玉葱と胡瓜のやわらか煮・おかゆ 	12/28(土) 玉葱のオムレツ風・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ 
材料 牛切り落とし肉 白菜 人参 カーネルコーン おかゆ	材料 豚コマ キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 おかゆ	材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 レタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【牛肉と白菜のやわらか煮】 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【人参のコーンあえ】 食べやすく切った人参大さじ4・細かく刻んだコーン小さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【豚肉と野菜のみぞ煮】 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。食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉を混ぜ、みぞごく少々を加える。 【玉葱と胡瓜のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【玉葱のオムレツ風】 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コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【レタスと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス・人参各大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。