





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


| 6/14(月)  |
|--|
| <p>豚肉と胡瓜の煮もの・サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ</p>  |
|   |
| <p><b>材料</b></p> <p>豚切り落とし肉<br/>胡瓜</p> <p>サニーレタス又葉野菜<br/>ミニトマト</p> <p>おかゆ</p>  |
| <p><b>作り方</b></p> <p>【豚肉と胡瓜の煮もの】<br/>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。食べやすく切った胡瓜大さじ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る。</p> <p>【サニーレタスとミニトマトとのやわらかあえ】<br/>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、軟らかくなるまでゆでる。</p> |

| 6/15(火)  |
|--|
| <p>鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ</p>  |
|    |
| <p><b>材料</b></p> <p>若鶏ムネ角切り肉<br/>玉葱</p> <p>じゃが芋<br/>人参</p> <p>おかゆ</p>  |
| <p><b>作り方</b></p> <p>【鶏肉と玉葱の煮もの】<br/>皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、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、鶏肉を加えて混ぜる。</p> <p>【ポテトサラダ】<br/>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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。</p> |

| 6/16(水)   |
|---|
| <p>白菜のそぼろレンジ蒸し・焼きかぼちゃ・おかゆ</p>   |
|    |
| <p><b>材料</b></p> <p>鶏ひき肉<br/>白菜</p> <p>かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p>  |
| <p><b>作り方</b></p> <p>【白菜のそぼろレンジ蒸し】<br/>食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4にひき肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。</p> <p>【焼きかぼちゃ】<br/>皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45 g を少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。</p> |

| 6/17(木)   |
|---|
| <p>キャベたま丼・玉葱と人参のみそ汁</p>   |
|    |
| <p><b>材料</b></p> <p>卵<br/>キャベツ</p> <p>玉葱<br/>人参</p> <p>おかゆ</p>  |
| <p><b>作り方</b></p> <p>【キャベたま丼】<br/>食べやすく切ったキャベツ大さじ4、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分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。</p> <p>【玉葱と人参のみそ汁】<br/>食べやすく切った玉葱大さじ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、湯大さじ4 、みそごく少々を加えて煮る。</p> |

| 6/18(金)  |
|--|
| <p>牛肉ともやしの煮もの・レタスのトマト煮・おかゆ</p>   |
|    |
| <p><b>材料</b></p> <p>牛コマ<br/>もやし<br/>にら</p> <p>レタス又葉野菜<br/>トマト</p> <p>おかゆ</p>   |
| <p><b>作り方</b></p> <p>【牛肉ともやしの煮もの】<br/>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。食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ1強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。</p> <p>【レタスのトマト煮】<br/>食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。</p> |

| 6/19(土)   |
|---|
| <p>おかか豆腐・青菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ</p>   |
|    |
| <p><b>材料</b></p> <p>豆腐</p> <p>青菜<br/>玉葱</p> <p>おかゆ</p>  |
| <p><b>作り方</b></p> <p>【おかか豆腐】<br/>水気をきった豆腐約35 g 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。</p> <p>【青菜と玉葱のやわらかあえ】<br/>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。食べやすく切った玉葱大さじ4を青菜と共に軟らかくなるまでゆでる。</p> |