


# 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

**7/26(月)**

**豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・キャベツと胡瓜のコーン煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
じゃが芋

キャベツ  
胡瓜  
カーネルコーン


**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、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【キャベツと胡瓜のコーン煮】  
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

**7/27(火)**

**鶏肉と野菜のやわらか煮・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト

青菜  
人参


**おかゆ**

**作り方**  
【鶏肉と野菜のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

**7/28(水)**

**もやしのオムレツ風・かぼちゃと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
もやし

かぼちゃ  
人参


**おかゆ**

**作り方**  
【もやしのオムレツ風】  
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔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。

【かぼちゃと人参のやわらか煮】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

**7/29(木)**

**野菜のそぼろ煮・大根のとろとろ・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
キャベツ  
玉葱

大根

**おかゆ**

**作り方**  
【野菜のそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。

【大根のとろとろ】  
食べやすく切った大根大さじ5を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**7/30(金)**

**豆腐ステーキ トマトソースがけ・サニーレタスと玉葱のコーン煮・おかゆ**



**材料**  
トマト  
豆腐

サニーレタス又葉野菜  
カーネルコーン


**おかゆ**

**作り方**  
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】  
水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【サニーレタスと玉葱のコーン煮】  
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

**7/31(土)**

**豚丼・胡瓜と人参のやわらか煮**



**材料**  
豚ロース肉  
ぶなしめじ  
玉葱

胡瓜  
人参

**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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、豚肉と共におかゆにのせる。

【胡瓜と人参のやわらか煮】  
食べやすく切った胡瓜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。