


# 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

**9/20(月)**

**牛肉豆腐・ポテトのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
豆腐

じゃが芋  
カーネルコーン


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強をゆでる。3.5cm角の豆腐、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。

【ポテトのコーン煮】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

**9/21(火)**

**レタスとピーマンのオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
レタス又葉野菜  
ピーマン

もやし

おかゆ

**作り方**  
【レタスとピーマンのオムレツ風】  
食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【もやしのやわらか煮】  
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。

**9/22(水)**

**豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ**



**材料**  
豆腐

青菜  
人参  
えのき茸


おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
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。

【野菜汁】  
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、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を柔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。

**9/23(木)**

**豚丼・さつま芋とキャベツのやわらか煮**



**材料**  
豚切り落とし肉  
太葱

さつま芋  
キャベツ


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。食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【さつま芋とキャベツのやわらか煮】  
種皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ4・食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**9/24(金)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とチンゲン菜のおかかあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱

人参  
チンゲン菜


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4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参とチンゲン菜のおかかあえ】  
食べやすく切った人参大さじ2強・食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加える。

**9/25(土)**

**豚肉と野菜のやわらか煮・2色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ  
にら

もやし  
人参

おかゆ

**作り方**  
【豚肉と野菜のやわらか煮】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加える。

【2色あえ】  
食べやすく切った、もやし大さじ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。