


# 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

**10/25(月)**

**豚肉とほうれん草のやわらか煮・キャベツのおひたし・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
ほうれん草  
玉葱  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とほうれん草のやわらか煮】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・玉葱各大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【キャベツのおひたし】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を食べやすく切り、軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。

**10/26(火)**

**お豆と野菜のケチャップ煮・サニーレタスのヨーグルトサラダ・おかゆ**




**材料**  
大豆水煮  
大根  
人参  
  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
おかゆ

**作り方**  
【お豆と野菜のケチャップ煮】  
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ強1、食べやすく切った大根大さじ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、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。  
  
【サニーレタスのヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

**10/27(水)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
玉葱  
  
白菜  
人参  
  
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に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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1分加熱する。  
  
【白菜と人参のやわらか煮】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。

**10/28(木)**

**牛たま丼・もやしとにらのスープ**




**材料**  
牛ひき肉  
温泉卵  
  
もやし  
にら  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛たま丼】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【もやしとにらのスープ】  
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、湯大さじ5を加えて煮る。

**10/29(金)**

**ころころチキンひじきの煮物・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
  
小芽ひじき  
人参  
むき枝豆  
  
おかゆ

**作り方**  
【ころころチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。  
  
【ひじきの煮物】  
水で戻したひじき大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強、皮を取り、細かく刻んだ枝豆小さじ1強を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**10/30(土)**

**豆腐ステーキ トマトソースがけ・かぼちゃサラダ・おかゆ**



**材料**  
トマト  
豆腐  
  
かぼちゃ  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
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。  
  
【かぼちゃサラダ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。