


# 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

**2/7(月)**

**ゆで豚とやわらかレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜

じゃが芋  
人参


おかゆ

**作り方**  
【ゆで豚とやわらかレタスのあえもの】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉とあえる。

【やわらかじゃが煮】  
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る。

**2/8(火)**

**鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参と枝豆のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
キャベツ

人参  
むき枝豆

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

【人参と枝豆のみそ汁】  
食べやすく切った人参大さじ2強、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1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る。

**2/9(水)**

**玉葱のオムレツ風・白菜とピーマンのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

白菜  
ピーマン


おかゆ

**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。

【白菜とピーマンのやわらか煮】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）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。

**2/10(木)**

**さばのやわらか煮・温野菜サラダ・おかゆ**



**材料**  
さば

キャベツ  
玉葱  
人参


おかゆ

**作り方**  
【さばのやわらか煮】  
さばは皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取り、ゆでて、しょうゆごく少々を加え、食べやすくほぐす。  
※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。

【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、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る。

**2/11(金)**

**ころころチキン・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉

グリーンリーフ又葉野菜  
人参


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、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【グリーンリーフと人参のマヨあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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る。

**2/12(土)**

**豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ**



**材料**  
豆腐

チンゲン菜  
もやし  
人参

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。しょうゆごく少々をかける。

【野菜の煮もの】  
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・もやし各大さじ4・人参大さじ2強を軟らかくなるまでゆでる。