


# 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

**8/1(月)**

**親子丼・グリーンリーフと大根の煮もの**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
卵  
太葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【親子丼】  
皮・脂を取った鶏肉小さじ2強を食べやすく切り、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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵2/3コでとし、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【グリーンリーフと大根の煮もの】  
食べやすく切ったグリーンリーフ・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**8/2(火)**

**豚肉ときのこのみそ煮・キャベツとじゃが芋のつぶしあえ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
ぶなしめじ  
  
キャベツ  
じゃが芋  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉ときのこのみそ煮】  
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。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、豚肉、みそごく少々を加える。  
  
【キャベツとじゃが芋のつぶしあえ】  
食べやすく切ったキャベツ、じゃが芋各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。じゃが芋は食べやすくつぶし、キャベツとあえる。

**8/3(水)**

**玉葱の卵とじ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
玉葱  
  
レタス  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【玉葱の卵とじ】  
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コでとし、十分に火を通す。  
  
【レタスと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ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。

**8/4(木)**

**野菜の白あえ風・青菜のスープ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
キャベツ  
  
青菜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の白あえ風】  
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。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。  
  
【青菜のスープ】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）・食べやすく切ったもやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**8/5(金)**

**チキンのトマトソースがけ・サニーレタスのコーン煮・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
トマト  
  
サニーレタス又葉野菜  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1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、鶏肉にかける。  
  
【サニーレタスのコーン煮】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

**8/6(土)**

**肉豆腐・もやしとミニトマトのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
豆腐  
  
もやし  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。  
  
【もやしとミニトマトのやわらか煮】  
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。