


# 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

**3/27(月)**

**さけのソテー・野菜のみそ汁・おかゆ**




**材料**  
さけ  
キャベツ  
玉葱  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【さけのソテー】  
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。  
  
【野菜のみそ汁】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

**3/28(火)**

**豚肉とほうれん草のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
ほうれん草  
もやし  
じゃが芋  
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）・もやし各大さじ4を柔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。  
  
【つぶしポテト】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

**3/29(水)**

**サニーレタスのオムレツ風・胡瓜と大根のサラダ・おかゆ**




**材料**  
卵  
サニーレタス又葉野菜  
胡瓜  
大根  
おかゆ

**作り方**  
【サニーレタスのオムレツ風】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。  
  
【胡瓜と大根のサラダ】  
食べやすく切った胡瓜・大根各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**3/30(木)**

**プレーンヨーグルト 人参のせ・白菜とにらのお浸し・おかゆ**




**材料**  
人参  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
白菜  
にら  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト 人参のせ】  
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、ヨーグルト大さじ4にのせる。  
  
【白菜とにらのお浸し】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**3/31(金)**

**豆腐とキャベツのやわらかあえ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
生揚げ  
キャベツ  
かぼちゃ  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐とキャベツのやわらかあえ】  
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。生揚げの中身大さじ2強をくり抜いてゆで、食べやすい大きさにほぐし、キャベツ、しょうゆごく少々を加える。  
  
【かぼちゃと人参の煮もの】  
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。

**4/1(土)**

**牛肉ごはん・玉葱とコーンのサラダ**



**材料**  
牛コマ  
レタス又葉野菜  
玉葱  
カーネルコーン  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉ごはん】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせ、ケチャップごく少々をかける。  
  
【玉葱とコーンのサラダ】  
食べやすく切った玉葱大さじ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。