

## 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

**4/3(月)**

**鶏肉となすのケチャップ煮・キャベツとピーマンのサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
なす

キャベツ  
ピーマン

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉となすのケチャップ煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。

【キャベツとピーマンのサラダ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

**4/4(火)**

**豆腐ステーキ トマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のお浸し・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
トマト

グリーンリーフ又葉野菜  
玉葱

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3.5cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、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。

【グリーンリーフと玉葱のお浸し】  
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**4/5(水)**

**豚肉と大根の煮もの・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
大根

ほうれん草  
人参

おかゆ

**作り方**  
【豚肉と大根の煮もの】  
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。食べやすく切った大根大さじ4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。

【二色あえ】  
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）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。

**4/6(木)**

**蒸し鶏・野菜のみそ汁・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉

サニーレタス又葉野菜  
白菜  
ぶなしめじ

おかゆ

**作り方**  
【蒸し鶏】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【野菜のみそ汁】  
食べやすく切ったサニーレタス・白菜（葉の部分）大さじ4、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、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

**4/7(金)**

**キャベツのヨーグルトあえ・もやしと人参の煮もの・おかゆ**



**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

もやし  
人参

おかゆ

**作り方**  
【キャベツのヨーグルトあえ】  
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。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【もやしと人参の煮もの】  
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。

**4/8(土)**

**玉葱の白あえ風・レタスとコーンのサラダ・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

レタス又葉野菜  
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
【玉葱の白あえ風】  
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。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。

【レタスとコーンのサラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。