


# 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

**11/27(月)**

**豚肉とレタスのやわらか煮・胡瓜と玉葱のあえもの・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜

胡瓜  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【豚肉とレタスのやわらか煮】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ4を食べやすく切り、柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。

【胡瓜と玉葱のあえもの】  
食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**11/28(火)**

**そばろ親子丼・野菜汁**



**材料**  
鶏ひき肉  
卵

大根  
人参  
ぶなしめじ


おかゆ

**作り方**  
【そばろ親子丼】  
ひき肉小さじ2強をゆでる。溶き卵2/3コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜汁】  
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、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、だし汁大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

**11/29(水)**

**くずし豆腐と野菜のとろみ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
玉葱  
人参

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と野菜のとろみ煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、3.5cm角の豆腐を崩しながら加えて柔らかくなるまでだし汁で煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【グリーンリーフのおひたし】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

**11/30(木)**

**大根の卵とじ・人参と水菜のスープ・おかゆ**



**材料**  
大根  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

人参  
水菜


おかゆ

**作り方**  
【大根の卵とじ】  
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る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【人参と水菜のスープ】  
食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切った水菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**12/1(金)**

**野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
キャベツ  
ブロッコリー

かぼちゃ


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・ブロッコリー各大さじ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。

【焼きかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

**12/2(土)**

**豚肉と白菜のやわらか煮・もやしと胡瓜のあえもの・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
白菜

もやし  
胡瓜

おかゆ

**作り方**  
【豚肉と白菜のやわらか煮】  
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。食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしと胡瓜のあえもの】  
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。