


# 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

**12/4(月)**

**キャベツのたまご丼・グリーンリーフとトマトのサラダ**




**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
トマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツのたまご丼】  
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。溶き卵2/3コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【グリーンリーフとトマトのサラダ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

**12/5(火)**

**豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のお浸し・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。  
  
【白菜と人参のお浸し】  
食べやすく切った白菜大さじ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だし汁で煮る。

**12/6(水)**

**野菜のみそ鍋風・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
青菜  
人参  
えのき茸  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のみそ鍋風】  
3.5cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った青菜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだえのき茸大さじ1強と共に柔らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。  
  
0

**12/7(木)**

**野菜の卵とじ・もやしのおかかあえ・おかゆ**




**材料**  
卵  
チンゲン菜  
人参  
  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ】  
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮、チンゲン菜を加える。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【もやしのおかかあえ】  
食べやすく切ったもやし大さじ5を柔らかくなるまでゆで、削り節・しょうゆごく少々をかける。

**12/8(金)**

**豆腐と大根の煮もの・かぼちゃとサニーレタスのサラダ・おかゆ**




**材料**  
大根  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
かぼちゃ  
サニーレタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と大根の煮もの】  
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3.5cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮る。  
  
【かぼちゃとサニーレタスのサラダ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・サニーレタス各大さじ4を食べやすく切って柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

**12/9(土)**

**ころころチキン・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
  
ブロッコリー  
ぶなしめじ  
白菜  
  
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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。  
  
【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー・白菜各大さじ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る。だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。