


# 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

**2/24(月)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱

じゃが芋  
人参


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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だし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

**2/25(火)**

**キャベツの卵とじ・ミニトマトと胡瓜のスープ・おかゆ**



**材料**  
卵  
キャベツ

ミニトマト  
胡瓜


おかゆ

**作り方**  
【キャベツの卵とじ】  
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だし汁で煮、溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【ミニトマトと胡瓜のスープ】  
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切った胡瓜大さじ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る。

**2/26(水)**

**豆腐サラダ・玉葱とピーマンのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
レタス

玉葱  
ピーマン


おかゆ

**作り方**  
【豆腐サラダ】  
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、3.5cm角の豆腐を加えてさらにゆで、つぶし、マヨネーズごく少々であえる。

【玉葱とピーマンのやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ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だし汁で煮る。

**2/27(木)**

**豚肉とかぼちゃのみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
かぼちゃ

ごぼう  
人参


おかゆ

**作り方**  
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】  
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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【根菜のあえもの】  
細かく刻んだごぼう大さじ1強、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。

**2/28(金)**

**二色野菜のヨーグルトあえ・やわらかグリーンリーフ・おかゆ**



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

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

**作り方**  
【二色野菜のヨーグルトあえ】  
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強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4にのせる。

【やわらかグリーンリーフ】  
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だし汁でゆでる。

**3/1(土)**

**豚たま丼・大根とサニーレタスのおひたし**



**材料**  
豚切り落とし肉  
卵

大根  
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【豚たま丼】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強をゆでる。豚肉をだし汁で煮、溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【大根とサニーレタスのおひたし】  
食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。