


# 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

**4/1(月)**

**豚肉と野菜のやわらか煮・2色あえ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ  
にら  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と野菜のやわらか煮】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を軟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。  
  
【2色あえ】  
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強を軟らかくなるまでゆでる。

**4/2(火)**

**そばろ親子丼・野菜汁**




**材料**  
鶏ひき肉  
卵  
  
もやし  
人参  
えのき茸  
  
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】  
食べやすく切ったもやし大さじ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強を軟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。

**4/3(水)**

**野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ**




**材料**  
白菜  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の白あえ風】  
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4を軟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。

**4/4(木)**

**ほうれん草の卵とじ・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
卵  
ほうれん草  
  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ほうれん草の卵とじ】  
食べやすく切ったほうれん草大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵2/3コを混ぜ、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、食べやすくほぐす。  
  
【温野菜サラダ】  
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強を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**4/5(金)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【レタスと胡瓜の煮びたし】  
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**4/6(土)**

**豚肉とキャベツの煮もの・玉葱とコーンのあえもの・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉  
春キャベツ又新キャベツ  
  
玉葱  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツの煮もの】  
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップ少々を加えて煮る。  
  
【玉葱とコーンのあえもの】  
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強を軟らかくなるまでゆでる。