


# 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

**4/29(月)**

**野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
青菜  
玉葱

かぼちゃ


おかゆ

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

**4/30(火)**

**ポテトのオムレツ風・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
じゃが芋  
<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  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【ポテトのオムレツ風】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】  
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。

**5/1(水)**

**二色野菜のヨーグルトあえ・レタスの煮びたし・おかゆ**



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

レタス又葉野菜


おかゆ

**作り方**  
【二色野菜のヨーグルトあえ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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と混ぜ合わせる。

【レタスの煮びたし】  
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**5/2(木)**

**レンジでチャーハン風・もやしと白菜のおかかあえ**



**材料**  
卵  
太葱

もやし  
白菜


おかゆ

**作り方**  
【レンジでチャーハン風】  
食べやすく切った太葱大さじ2を、溶き卵2/3コと共におかゆに混ぜる。ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約2分30秒加熱し、十分に火を通す。

【もやしと白菜のおかかあえ】  
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。削り節少々を散らす。

**5/3(金)**

**ポークケチャップ・胡瓜のとろとろコーン煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

胡瓜  
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
【ポークケチャップ】  
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。

【胡瓜のとろとろコーン煮】  
食べやすく切った胡瓜大さじ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、片栗粉1つまみを加えてとろみをつける。

**5/4(土)**

**0**

**材料**

**作り方**  
0

0