


# 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

**6/10(月)**

**牛肉ときのこの煮もの・やわらかグリーンリーフ・おかゆ**




**材料**  
牛切り落とし肉  
大根  
舞茸  
グリーンリーフ又葉野菜  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉ときのこの煮もの】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4、細かく刻んだ舞茸大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。  
【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煮る。

**6/11(火)**

**野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ**




**材料**  
卵  
水菜  
玉葱  
じゃが芋  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ】  
食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  
【つぶしポテト】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ5を柔らかくなるまでゆで、食べやすくとつぶす。

**6/12(水)**

**鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
キャベツ  
胡瓜  
人参  
マカロニ  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。  
【マカロニサラダ】  
食べやすく切った胡瓜大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ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。

**6/13(木)**

**豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
チンゲン菜  
もやし  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
水気をきった豆腐約35g（3.5cm角）に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。  
【野菜の煮もの】  
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ4・人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

**6/14(金)**

**2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ**




**材料**  
サニーレタス又葉野菜  
ぶなしめじ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
かぼちゃ  
おかゆ

**作り方**  
【2色野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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、ヨーグルト大さじ4とあえる。  
【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。

**6/15(土)**

**くずし豆腐と野菜のとろみ煮・人参の甘煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
青菜  
玉葱  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と野菜のとろみ煮】  
食べやすく切った青菜大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ4、青菜、3.5cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
【人参の甘煮】  
食べやすく切った人参大さじ2強、さとうごく少々を加え、柔らかくなるまで煮る。