

# 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

**8/5(月)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・胡瓜とトマトのサラダ・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
キャベツ  
  
胡瓜  
トマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【胡瓜とトマトのサラダ】  
食べやすく切った胡瓜大さじ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る。

**8/6(火)**

**鶏じゃが・サニーレタスと玉葱のあえもの・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
じゃが芋  
  
サニーレタス又葉野菜  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏じゃが】  
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【サニーレタスと玉葱のあえもの】  
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**8/7(水)**

**グリーンリーのヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
グリーンリーフ又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
ブロッコリー  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーのヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。  
  
【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**8/8(木)**

**ミニトマトのオムレツ風・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ**



**材料**  
卵  
ミニトマト  
  
もやし  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【ミニトマトのオムレツ風】  
皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。  
  
【もやしと胡瓜のおひたし】  
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**8/9(金)**

**鶏肉と玉葱のケチャップ煮・レタスとコーンのあえもの・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のケチャップ煮】  
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ゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。  
  
【レタスとコーンのあえもの】  
食べやすく切ったレタス大さじ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る。

**8/10(土)**

**くずし豆腐・野菜のみそ煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
  
キャベツ  
人参  
太葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐】  
3.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  
  
【野菜のみそ煮】  
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、食べやすく切った太葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々加えて煮る。