


# 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

**9/9(月)**

**牛肉と玉葱の煮もの・胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
玉葱

胡瓜  
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

**作り方**  
【牛肉と玉葱の煮もの】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。

【胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ】  
食べやすく切った胡瓜・グリーンリーフ各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**9/10(火)**

**キャベツのヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ**



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

玉葱  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【キャベツのヨーグルトあえ】  
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ゆでる。ヨーグルト大さじ4とあえる。

【玉葱のコーン煮】  
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強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**9/11(水)**

**さつまいものそぼろ煮・青菜ともやしの煮びたし・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
さつまいも

青菜  
もやし


おかゆ

**作り方**  
【さつまいものそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。皮をむき、食べやすく切ったさつまいも大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【青菜ともやしの煮びたし】  
食べやすく切った青菜・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**9/12(木)**

**野菜の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ**



**材料**  
卵  
サニーレタス又葉野菜  
人参

かぼちゃ


おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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る。溶き卵2/3口を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【パンプキンサラダ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

**9/13(金)**

**野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ**



**材料**  
レタス又葉野菜  
トマト  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト

じゃが芋


おかゆ

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

【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、食べやすくつぶす。

**9/14(土)**

**豚肉とキャベツの煮もの・もやしと人参のあえもの・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ

もやし  
人参

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を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮る。

【もやしと人参のあえもの】  
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強を柔らかくなるまでゆでる。