


# 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

**12/9(月)**

**お豆と野菜のケチャップ煮・グリーンリーのヨーグルトサラダ・おかゆ**



**材料**  
大豆水煮  
ブロッコリー  
人参


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  
おかゆ

**作り方**  
【お豆と野菜のケチャップ煮】  
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1強、食べやすく切ったブロッコリー大さじ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、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

【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にのせる。

**12/10(火)**

**豚丼・白菜と玉葱のやわらか煮**



**材料**  
豚コマ  
人参

白菜  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【豚丼】  
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。食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【白菜と玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**12/11(水)**

**鶏肉と野菜のみそ煮・レタスのお浸し・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱  
ミニトマト

レタス又葉野菜


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜のみそ煮】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、さとう・みそごく少々を加えてさらに煮る。

【レタスのお浸し】  
食べやすく切ったレタス大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**12/12(木)**

**くずし豆腐・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
生揚げ

キャベツ  
人参  
ぶなしめじ


おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐】  
生揚げの中身大さじ3をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜スープ】  
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、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、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**12/13(金)**

**野菜のヨーグルトサラダ・青菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
もやし  
人参

<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

青菜


おかゆ

**作り方**  
【野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったもやし大さじ4、人参大さじ2強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。

【青菜のやわらか煮】  
食べやすく切った青菜大さじ5を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**12/14(土)**

**鶏肉と大根のやわらか煮・レタスとトマトのサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
大根

レタス又葉野菜  
トマト

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆで、鶏肉を加える。

【レタスとトマトのサラダ】  
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る。