


# 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

**1/27(月)**

**ポークチャップ・グリーンリーフと人参のやわらかあえ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ポークチャップ】  
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煮、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。  
  
【グリーンリーフと人参のやわらかあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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だし汁でゆでる。

**1/28(火)**

**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】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4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。

**1/29(水)**

**豚肉と野菜の小鍋風・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
白菜  
もやし  
ぶなしめじ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と野菜の小鍋風】  
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。食べやすく切った白菜・もやし各大さじ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る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。  
  
0

**1/30(木)**

**さつまいのヨーグルトサラダ・キャベツとミニトマトのやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
さつまい  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
キャベツ  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【さつまいのヨーグルトサラダ】  
皮をむき、食べやすく切ったさつまい大さじ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。  
  
【キャベツとミニトマトのやわらか煮】  
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ4と共にを柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**1/31(金)**

**ねぎみそだれチキン・白菜ときのこのスープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
太葱  
  
白菜  
えのき茸  
  
おかゆ

**作り方**  
【ねぎみそだれチキン】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼く。食べやすく切った太葱大さじ2にみそごく少々を混ぜ、ラップをかけレンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。  
【白菜ときのこのスープ】  
食べやすく切った白菜大さじ4、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。

**2/1(土)**

**人参の卵とじ丼・温野菜サラダ**



**材料**  
卵  
人参  
  
サニーレタス又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【人参の卵とじ丼】  
食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。