


# 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

**2/10(月)**

**豚肉と大根の煮もの・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
大根  
  
青菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と大根の煮もの】  
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。食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【二色あえ】  
食べやすく切った青菜大さじ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。

**2/11(火)**

**キャベツの卵とじ丼・やわらかじゃが煮**




**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
じゃが芋  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツの卵とじ丼】  
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。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【やわらかじゃが煮】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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煮る。

**2/12(水)**

**グリーンリーのヨーグルトサラダ・胡瓜と玉葱のやわらかあえ・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  
  
胡瓜  
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、ヨーグルト大さじ4とあえる。  
  
【胡瓜と玉葱のやわらかあえ】  
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**2/13(木)**

**くずし豆腐・ほうれん草のみそ汁・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
  
ほうれん草  
白菜  
もやし  
  
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す。  
  
【ほうれん草のみそ汁】  
食べやすく切ったほうれん草・白菜・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4、みそごく少々を加える。

**2/14(金)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
  
人参  
ピーマン  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強に、食べやすく切った玉葱大さじ4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。  
  
【人参とピーマンのおひたし】  
食べやすく切った人参大さじ2強、食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

**2/15(土)**

**豚肉のトマトソースがけ・レタスと胡瓜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
トマト  
  
レタス又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉のトマトソースがけ】  
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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。  
  
【レタスと胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。