

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

3/17(月)

二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ



材料
白菜
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【二色野菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った白菜大さじ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、ヨーグルト大さじ4と混ぜ合わせる。

【サニーレタスの煮びたし】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/18(火)

玉葱の卵とじ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
玉葱

レタス
人参

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵2/3コでとじ、十分に火を通す。

【レタスと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ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だし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

3/19(水)

洋風豚丼・二色あえ



材料
豚切り落とし肉
ピーマン

キャベツ
もやし

おかゆ

作り方
【洋風豚丼】
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。食べやすく切ったピーマン大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮、おかゆにのせる。

【二色あえ】
食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

3/20(木)

そぼろかぼちゃ・玉葱と水菜のおひたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
かぼちゃ

玉葱
水菜

おかゆ

作り方
【そぼろかぼちゃ】
ひき肉大さじ1強をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々を加えて混ぜる。

【玉葱と水菜のおひたし】
食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/21(金)

豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

ほうれん草
グリーンリーフ又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3.5cm角（35g）の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったほうれん草・グリーンリーフ各大さじ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。

3/22(土)

牛肉と白菜の煮もの・もやしとにらのスープ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
白菜

もやし
にら

おかゆ

作り方
【牛肉と白菜の煮もの】
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。食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮る。

【もやしとにらのスープ】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。