


# 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

**3/31(月)**

**鶏肉とレタスのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
レタス又葉野菜

かぼちゃ  
胡瓜


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】  
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【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・食べやすく切った胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**4/1(火)**

**ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーンあえ・おかゆ**



**材料**  
じゃが芋  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

白菜  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【ポテトのヨーグルトがけ】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4をかける。

【白菜のコーンあえ】  
食べやすく切った白菜大さじ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ゆでる。

**4/2(水)**

**豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
にら  
チンゲン菜  
人参


おかゆ

**作り方**  
【豆腐と野菜の小鍋風】  
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、食べやすく切ったにら大さじ2、食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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、さとう・しょうゆ各ごく少々を加える。

0

**4/3(木)**

**キャベたま丼・もやしと人参のみそ汁**



**材料**  
卵  
キャベツ

もやし  
人参

おかゆ

**作り方**  
【キャベたま丼】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【もやしと人参のみそ汁】  
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、だし汁大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

**4/4(金)**

**グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜と玉葱のケチャップ煮・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>  
ヨーグルト

白菜  
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。

【白菜と玉葱のケチャップ煮】  
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だし汁で煮、ケチャップごく少々を加える。

**4/5(土)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・サニーレタスのあえもの・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱

サニーレタス又葉野菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【サニーレタスのあえもの】  
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、マヨネーズごく少々を混ぜる。