

# 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

**7/28(月)**

**くずし豆腐と野菜のとりみ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
人参  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐  
グリーンリーフ又葉野菜  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、3.5cm角の豆腐を崩しながら加えて軟らかくなるまでだし汁で煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
【グリーンリーフのおひたし】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ5を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

**7/29(火)**

**きのこオムレツ・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
卵  
ぶなしめじ  
青菜  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【きのこオムレツ】  
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
【二色あえ】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2強を軟らかくなるまでだし汁でゆで、青菜を加える。

**7/30(水)**

**ころころチーズチキン・レタスとトマトのサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
ナチュラルチーズ  
レタス又葉野菜  
トマト  
おかゆ

**作り方**  
【ころころチーズチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみ強をのせて溶かし、食べやすく切る。  
【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強を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**7/31(木)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のスープ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ  
玉葱  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
【玉葱と人参のスープ】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を軟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る。

**8/1(金)**

**野菜のみそ鍋風・もやし**



**材料**  
豆腐  
もやし  
人参  
太葱  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のみそ鍋風】  
食べやすく切った3.5cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。  
0

**8/2(土)**

**鶏肉と大根のごま煮・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
大根  
すりごま  
かぼちゃ  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のごま煮】  
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を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、すりごまごく少々を加えて煮る。  
【焼きかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ45gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。