

# 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

**8/4(月)**

**豚肉と胡瓜の煮もの・グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
胡瓜  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と胡瓜の煮もの】  
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。食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ】  
ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。

**8/5(火)**

**くずし豆腐と青菜のとろみ煮・サニーレタスと人参のサラダ・おかゆ**



**材料**  
青菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
サニーレタス又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と青菜のとろみ煮】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3.5cm角の豆腐をくずし、青菜と共にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【サニーレタスと人参のサラダ】  
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。

**8/6(水)**

**洋風豚丼・キャベツとコーンのスープ**



**材料**  
豚コマ  
もやし  
  
キャベツ  
カーネルコーン  
  
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。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮、おかゆにのせる。  
  
【キャベツとコーンのスープ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ4を加える。

**8/7(木)**

**レタスの白あえ風・玉葱とピーマンのおかか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
レタス又葉野菜  
  
玉葱  
ピーマン  
  
おかゆ

**作り方**  
【レタスの白あえ風】  
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3.5cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。  
  
【玉葱とピーマンのおかか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、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、削り節ごく少々を加える。

**8/8(金)**

**蒸し鶏・きのこ野菜の煮もの・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
  
大根  
チンゲン菜  
えのき茸  
  
おかゆ

**作り方**  
【蒸し鶏】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。  
  
【きのこ野菜の煮もの】  
食べやすく切った大根・チンゲン菜各大さじ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、みそごく少々を加える。

**8/9(土)**

**鶏おさつ・水菜のスープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
さつまいも  
  
水菜  
ぶなしめじ  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏おさつ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ4を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。  
  
【水菜のスープ】  
食べやすく切った水菜大さじ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、だし汁大さじ4、しょうゆごく少々を加える。