


# 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

**12/18(月)**

**蒸し鶏・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉

白菜  
もやし  
にら

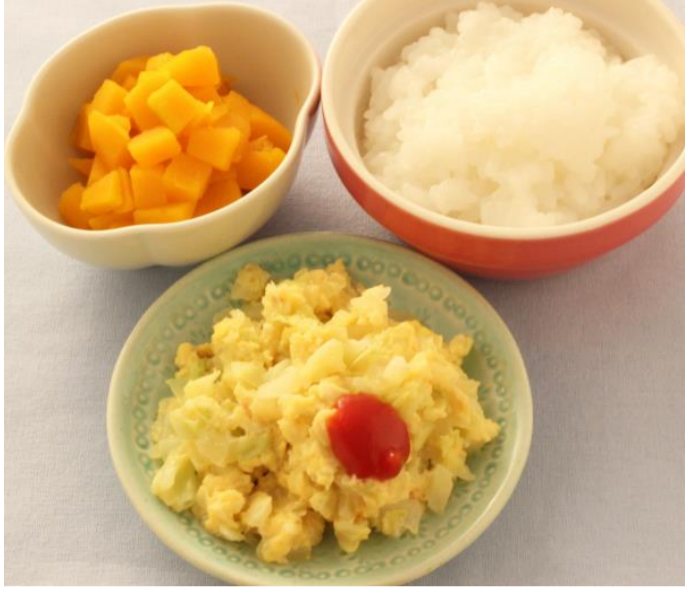
おかゆ

**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。

【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切った白菜・もやし各大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/19(火)**

**野菜オムレツ・やわらかかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
卵  
キャベツ  
玉葱

かぼちゃ


おかゆ

**作り方**  
【野菜オムレツ】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【やわらかかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/20(水)**

**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

レタス又葉野菜  
人参  
ミニトマト


おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
豆腐35g（3.5cm角）は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。

【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

**12/21(木)**

**二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮びた・おかゆ**



**材料**  
グリーンアスパラ  
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】  
食べやすく切ったアスパラ大さじ2、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。

**12/22(金)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱とにらのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ

玉葱  
にら

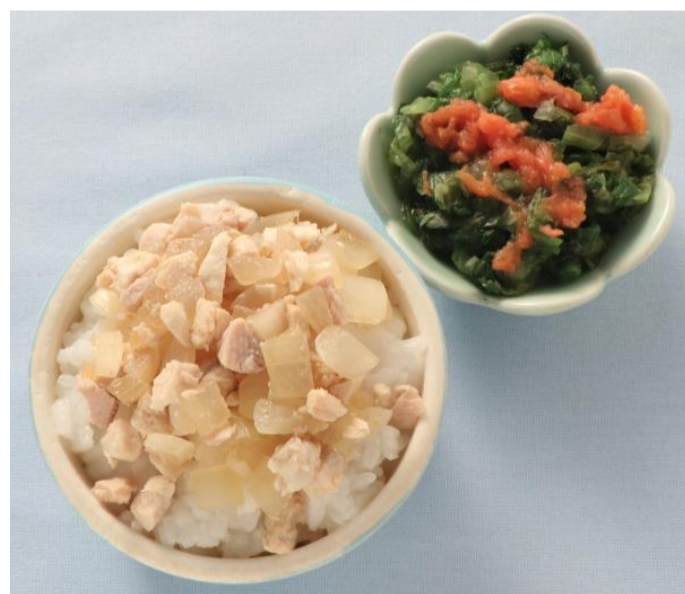
おかゆ

**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。

【玉葱とにらのやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2強を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**12/23(土)**

**鶏丼・グリーンリーフのミニトマト煮**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト

おかゆ

**作り方**  
【鶏丼】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強を食べやすく切り、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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【グリーンリーフのミニトマト煮】  
皮・種を取ったミニトマト1コ、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る。