

プチママ 離乳食の作り方（7～8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

2/24(月)

つぶし豆腐・レタスのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
レタス
おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
豆腐2cm角をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【レタスのやわらか煮】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/25(火)

かぼちゃのせがゆ・玉葱の黄身あえ



材料
かぼちゃ
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
おかゆ

作り方
【かぼちゃのせがゆ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。

【玉葱の黄身あえ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

2/26(水)

プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとりみ煮・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
キャベツ
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【キャベツのとりみ煮】
細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

2/27(木)

つぶし豆腐・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
大根
人参
おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
豆腐2cm角をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【大根と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ大根・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/28(金)

鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し・白菜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
人参
白菜
おかゆ

作り方
【鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻む。おろした人参大さじ1/2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【白菜の煮びたし】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/29(土)

豆腐と玉葱のつぶしあえ・きざみ青菜・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
青菜
おかゆ

作り方
【豆腐と玉葱のつぶしあえ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2、2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。

【きざみ青菜】
細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、湯小さじ1で飛ばす。