


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

3/23(月)

豆腐と玉葱のつぶしあえ・人参ペースト・おかゆ



材料
豆腐
玉葱

人参


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を軟らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【人参のペースト】
細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

3/24(火)

黄身おろし・グリーンリーの煮びたし・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【黄身おろし】
おろした大根大さじ2に、卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、混ぜる。

【グリーンリーの煮びたし】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

3/25(水)

ひき肉とおろし人参のレンジ蒸し・きざみ白菜・おかゆ



材料
鶏ひき肉
人参

白菜


おかゆ

作り方
【ひき肉とおろし人参のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、おろした人参大さじ1/2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。

【きざみ白菜】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

3/26(木)

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を軟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を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとりみをつける。

3/27(金)

卵がゆ・玉葱とレタスのやわらか煮



材料
温泉卵

玉葱
レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【卵がゆ】
おかゆを作る時に卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【玉葱とレタスのやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱・レタス各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

3/28(土)

豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ



材料
豆腐

白菜
人参

おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
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。

【白菜と人参のつぶし煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。