


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

3/30(月)

人参の豆腐あえ・刻み青菜・おかゆ



材料
豆腐
人参

青菜


おかゆ

作り方
【人参の豆腐あえ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【刻み青菜】
細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

3/31(火)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
キャベツ

玉葱


おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、細かく刻んだキャベツ大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【つぶし玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶす。

4/1(水)

鶏肉と人参のやわらか煮・白菜のとろとろ・おかゆ



材料
若鶏コマ
人参

白菜

おかゆ

作り方
【鶏肉と人参のやわらか煮】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【白菜のとろとろ】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4/2(木)

豆腐のとろとろ・胡瓜とレタスの煮びたし・おかゆ



材料
豆腐

胡瓜
レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
2cm角の豆腐をつぶし、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。

【胡瓜とレタスの煮びたし】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだレタス各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

4/3(金)

プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

玉葱

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

4/4(土)

ほうれん草の黄身あえ・人参ペースト・おかゆ



材料
ほうれん草
卵

人参

おかゆ

作り方
【ほうれん草の黄身あえ】
細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、ほぐす。

【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。