

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

4/6(月)

つぶし豆腐・胡瓜と白菜の煮びたし・おかゆ



材料
豆腐
胡瓜
白菜
おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
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。

【胡瓜と白菜の煮びたし】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだ白菜（葉の部分） 各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/7(火)

グリーンリーの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
グリーンリーフ又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【グリーンリーの黄身あえ】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2・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。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/8(水)

ひき肉のみぞれ煮・人参ペースト・おかゆ



材料
鶏ひき肉
大根
人参
おかゆ

作り方
【ひき肉のみぞれ煮】
ひき肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ2を水大さじ2でさっと煮、ひき肉を加える。

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

4/9(木)

人参の白あえ風・レタスのとろとろ・おかゆ



材料
生揚げ
人参
レタス
おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながら人参と混ぜ合わせる。

【レタスのとろとろ】
細かく刻んだレタス大さじ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。

4/10(金)

プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・つぶしかぼちゃ・おかゆ



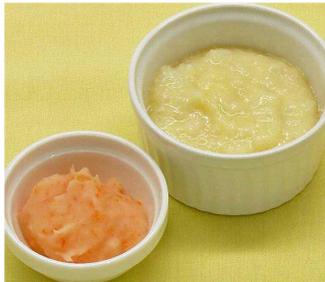
材料
青菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ】
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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にかける。

【つぶしかぼちゃ】
皮、種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶして湯少々でのばす。

4/11(土)

卵がゆ・じゃが芋と人参のマッシュ



材料
卵
じゃが芋
人参
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。

【じゃが芋と人参のマッシュ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。