


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

7/6(月)

人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ



材料
豆腐
人参

大根


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2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。

【とろとろ大根】
細かく刻んだ大根大さじ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。

7/7(火)

卵がゆ・玉葱のトマト煮



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

トマト
玉葱


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。

【玉葱のトマト煮】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強、細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/8(水)

青菜のペースト ヨーグルトがけ・玉葱と人参の煮つぶし・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

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【青菜のペースト ヨーグルトがけ】
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。湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2をかける。

【玉葱と人参の煮つぶし】
細かく刻んだ玉葱大さじ2・人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

7/9(木)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【かぼちゃのマッシュ】
皮、種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶして湯少々でのばす。

7/10(金)

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】
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。

【大根と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ大根大さじ2・人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

7/11(土)

ミニトマトの黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ



材料
ミニトマト
卵

レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【ミニトマトの黄身あえ】
ミニトマト1コの皮・種を取り、黄身1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくほぐす。

【レタスのとろとろ】
細かく刻んだレタス大さじ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。