


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

9/21(月)

つぶし豆腐・白菜と青菜のやわらか煮・おかゆ




材料
豆腐
白菜
青菜
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。

【白菜と青菜のやわらか煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・青菜（葉の部分）各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/22(火)

玉葱の黄身あえ・レタスのやわらか煮・おかゆ




材料
卵
玉葱
レタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【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。

【レタスのやわらか煮】
細かく刻んだレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/23(水)

プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ・つぶしおさつ・おかゆ




材料
ブロッコリー
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト
さつまいも
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ】
細かく刻んだブロッコリー大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【つぶしおさつ】
皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

9/24(木)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみ青菜・おかゆ




材料
若鶏コマ
玉葱
青菜
おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【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でのばす。

9/25(金)

豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・人参のやわらか煮・おかゆ




材料
かぼちゃ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐
人参
おかゆ

作り方
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】
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、2cm角の豆腐を加えて更にゆで、細かくつぶす。

【人参のやわらか煮】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/26(土)

卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵
キャベツ
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。

【キャベツと人参のつぶし煮】
細かく刻んだキャベツ大さじ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。