


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

10/26(月)

ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜

人参


おかゆ

作り方
【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】
ひき肉大さじ1、細かく刻んだ白菜大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【人参のペースト】
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。

10/27(火)

卵がゆ・玉葱とオクラのやわらか煮



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

玉葱
オクラ


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。

【玉葱とオクラのやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2、種を取り、細かく刻んだオクラ大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

10/28(水)

つぶし豆腐・じゃが芋と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

じゃが芋
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。

【じゃが芋と人参のやわらか煮】
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る。

10/29(木)

ほうれん草の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ



材料
ほうれん草
卵

大根


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を柔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。

【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。

10/30(金)

鶏肉とキャベツのやわらか煮・ブロッコリーのあえもの・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
キャベツ

ブロッコリー
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのやわらか煮】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【ブロッコリーのあえもの】
細かく刻んだブロッコリー大さじ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る。

10/31(土)

人参の白あえ風・きざみチンゲン菜・おかゆ



材料
豆腐
人参

チンゲン菜

おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
2cm角の豆腐を細かく刻んだ人参大さじ2と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【きざみチンゲン菜】
細かく刻んだチンゲン菜（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る。