


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

11/9(月)

人参の黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

白菜


おかゆ

作り方
【人参の黄身あえ】
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。
卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。

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

11/10(火)

豆腐と大根のつぶしあえ・キャベツのやわらか煮・おかゆ



材料
生揚げ
大根

キャベツ


おかゆ

作り方
【豆腐と大根のつぶしあえ】
細かく刻んだ大根大さじ1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、つぶしながら大根と混ぜ合わせる。

【キャベツのやわらか煮】
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る。

11/11(水)

鶏丼・ブロッコリーのあえもの



材料
若鶏コマ

ブロッコリー
人参


おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。

【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。

11/12(木)

プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

じゃが芋

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】
細かく刻んだレタス大さじ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にのせる。

【じゃが芋のマッシュ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

11/13(金)

つぶし豆腐・青菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

青菜
玉葱


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。

【青菜と玉葱のやわらか煮】
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る。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

11/14(土)

たまごがゆ・キャベツのとりみ煮



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

キャベツ

おかゆ

作り方
【たまごがゆ】
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。

【キャベツのとりみ煮】
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、水溶き片栗粉でとりみをつける。