


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

11/16(月)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
玉葱

かぼちゃ


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、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【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を柔らかくなるまでゆで、つぶして湯少々でのばす。

11/17(火)

たまごがゆ・キャベツのとろみ煮



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。

【キャベツのとろみ煮】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

11/18(水)

ひき肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスのやわらか煮・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【ひき肉と玉葱のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【レタスのやわらか煮】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

11/19(木)

プレーンヨーグルト ほうれん草ペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
ほうれん草
＜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 ほうれん草ペーストのせ】
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、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てつぶす。

11/20(金)

豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ



材料
豆腐
白菜

大根

おかゆ

作り方
【豆腐と白菜の白あえ風】
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【とろとろ大根】
おろした大根大さじ1・1/2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。

11/21(土)

さけのレンジ蒸し・ブロッコリーと人参のつぶし煮・おかゆ



材料
さけ

ブロッコリー
人参

おかゆ

作り方
【さけのとろとろ】
さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取り、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。

【ブロッコリーと人参のつぶし煮】
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てつぶす。